

#417

Juillet 2019

JOGGING

International

TEST

ALTRA,
HOKA, KALENJI,
TOPO ATHLETIC :
**QUEL MODÈLE
À DROP
RÉDUIT ?**

**TRAIL**

Dans les coulisses
de l'équipe
de France

Entraînement

Vrai ou faux ?

+ Faut-il s'entraîner à jeun ?

**+ 4 minutes, ça suffit
pour progresser ?**

**+ Le froid : méthode
efficace pour récupérer ?**

**+ Courir, c'est bon
pour vos genoux ?**

REPORTAGE

Sous le charme
du marathon
de Prague

ÉQUIPEMENT

À la découverte
de la révolution Boa

**SANTÉ**

Au cœur
de l'oreille interne

OBJECTIF

Tout donner
pour ne rien
regretter

PRIX METROPOLE : 4,95 €
BEL/LUX : 5,50 € - DOM S : 5,80 € - ESP/PORT/CONT/IT/GRCE : 5,80 €
TUN S : 6,10 CFP - CANADA : 6,50 \$ CAD - MAROC : 60 MAD
SUISSE : 7,90 CHF - TUNISIE : 11 TND

L 17488 - 417 S - F : 4,95 € - RD

COMMENT MOTIVER VOS ENFANTS À COURIR



Éditions L'Espresso

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

GARMIN.

FORERUNNER® FOR RUNNERS*

**POUR LE CHAMPION
DU QUARTIER**



**POUR LA
PASSIONNÉE**



**POUR LE
MARATHONIEN**



**POUR LE
TRIATHLÈTE**



... ET POUR TOUS LES AUTRES.

*FORERUNNER POUR TOUS LES RUNNERS

JOGGING

International

www.jogging-international.net
facebook.com/jogging.international

Éditions Larivière, Espace Clichy, Immeuble Agena,
12, rue Mozart, 92587 Clichy Cedex
Président du conseil de surveillance : Patrick Casasnovas
Présidente du directoire : Stéphanie Casasnovas
Directeur général : Frédéric de Watrigant
Directrice du pôle running : Sophie Casasnovas
Éditeur : Philippe Budillon

Rédaction

jogging@editions-lariviere.com
Directeur des rédactions : Bertrand Sanlaville (31 94)
Rédacteur en chef : Nicolas Gardon (38 86)
Rédacteur : Clément Excoffier (38 93)
1^{er} rédacteur graphiste : David De Sousa (47 84)
Secrétaire de rédaction : Élodie Lantelme
Photographe/iconographe : Vincent Lyky (47 46)

Ont collaboré à ce numéro : Sébastien Le Goc, Mickaël Mussard,
Patricia Oudit, Marie Paturel, Romuald Peyraudeau, Jérôme
Sordello, Alexandre Terrini

Publicité

pub.jogging@editions-lariviere.com
Direction commerciale Pôle Sport : Olivier Thomas (34 82)
Directeur de clientèle : Nathan Veyssat (31 96)
Responsable Trafic : Désirée Kolingba (38 62)

Diffusion et promotion

Anciens numéros et abonnements :
Jogging International, 4, rue de Mouchy, 60438 Noailles Cedex.
Tél. : 01 55 56 71 03. E-mail : abo.lariviere@editions-lariviere.com
1 an (12 numéros) : 50 €

Abonnements pour la Belgique :

Edigroup Belgique SPRL. Tél. : (0032) 70 233 304
E-mail : abobelgique@edigroup.org

Abonnements pour la Suisse :

Dynapresse, 38, avenue Vibert, CH-1227 Carouge, Suisse
Tél. : +41 (0) 22 308 08 08
E-mail : abonnements@dynapresse.ch
Direction des abonnements :
Nicolas Guidarini (34 33)

Service des ventes

(réservé aux diffuseurs et dépositaires)
Directrice des ventes : Emmanuelle Gay (01.41.40.34.99)
Distribution : MLP
N° TVA Intracommunautaire : FR 96572 071 884

Fabrication

Impression : imprimé en France par ROTOFRANCE,
ROTOFRANCE Impression, 77185 LOGNES
Papier issu de forêts gérées durablement
Origine du papier : Belgique
Taux de fibres recyclées : 0 %
Certification : PEFC / EU ECO LABEL
Eutrophisation : 0,02 kg/tonne

Éditions Larivière
Espace Clichy, Immeuble Agena
12, rue Mozart, 92587 Clichy Cedex
Tél. : 01 41 40 32 32

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 41 40,
puis les quatre chiffres à la suite de son nom.
Les adresses e-mail personnelles :
prenom.nom@editions-lariviere.com

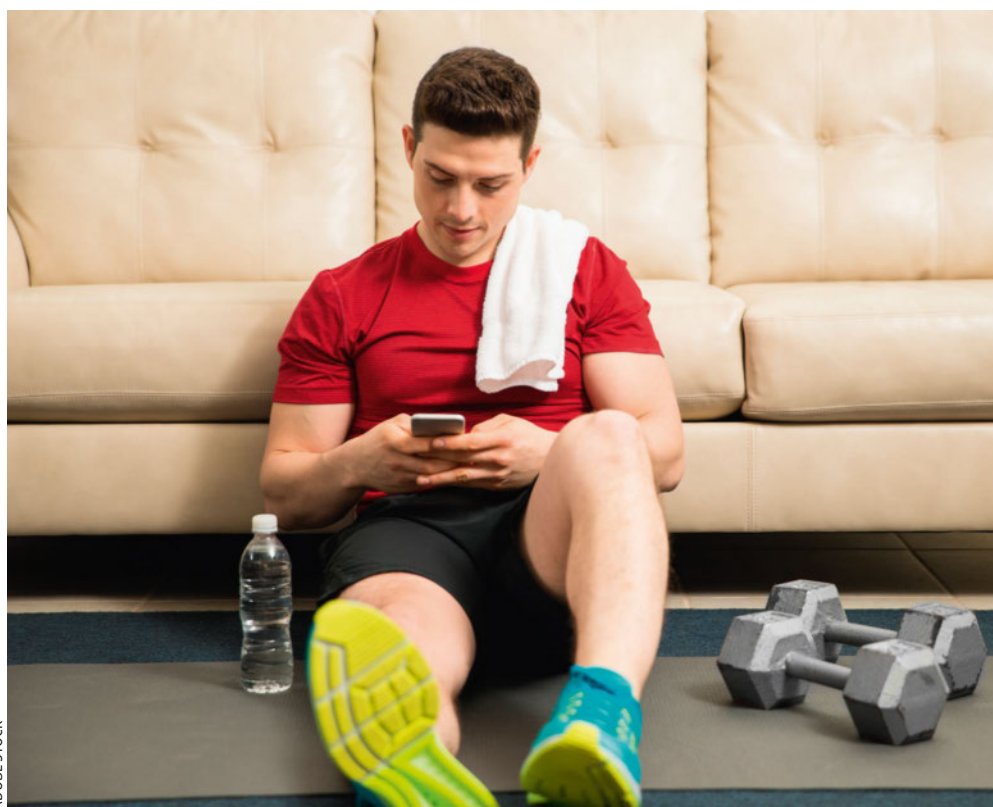
Directeur de la publication :

Patrick Casasnovas
Éditions Larivière
SAS au capital de 3 200 000 €
Dépôt légal : 3^e trimestre 2019
Commission paritaire : 0321 K 80741



RCS Nanterre : B 572 071 884.

Tous les textes et photographies sont placés sous le copyright
Jogging International. Toute reproduction, même partielle, est
formellement interdite. Sauf accord particulier, les manuscrits,
photos et dessins adressés à Jogging International, publiés ou
non, ne sont ni rendus ni renvoyés.



ADOBESTOCK

Contes et légendes

Quand j'ai débuté, on m'a dit qu'il fallait prendre, après une course, un jour de repos par kilomètre parcouru. Et mon conseiller a bien insisté : « *Repos complet, même pas un petit footing, rien du tout, sinon tu vas te griller.* » À l'époque, je n'étais pas contrariant comme garçon, alors j'ai respecté la chose à la lettre. Une semaine et demie sans broncher après mon premier 10 km, trois semaines en mode feignasse pour un semi et quarante-deux jours de *farniente* après mon marathon inaugural. Je me disais que ceux qui parvenaient à voir le bout de l'UTMB devaient quand même commencer à avoir des fourmis dans les jambes après 170 jours à ne rien faire.

La tête de mon premier entraîneur quand je lui ai énoncé cette règle d'or ! « *Et t'en as beaucoup, des bêtises comme ça* (NDLR : il a employé un autre mot, que la décence m'oblige à censurer) ? » En matière de course, les mythes et légendes se multiplient aussi vite qu'ils disparaissent. Du coup, on ne sait pas toujours très bien où on en est. C'est pourquoi la lecture du livre *Mythes et réalités sur la course à pied* permet de remettre l'église au centre du village sur un certain nombre de « dossiers », que ce soit en matière d'entraînement, de récupération ou de nutrition. On a aimé le principe, cette envie d'aller voir au-delà des légendes urbaines en s'appuyant sur les recherches les plus récentes, histoire de trier bon grain et ivraie. Tellement qu'on a réservé à Martin Lussier et Pierre-Mary Toussaint dix-huit pages, ce mois-ci, pour vous guider dans la jungle des contre-vérités qui ont de quoi rendre fou le coureur, débutant ou pas. La vérité, toute la vérité, rien que la vérité !



Nicolas Gardon,
rédacteur en chef
nicolas.gardon@editions-lariviere.com

SOMMAIRE



Actus

6 L'actu du running

Shopping

10 Nouveautés
La sélection de *Jogging*

Entraînement

16 Vrai ou faux?
Sus à 5 idées reçues qui courent dans le peloton!

36 Tout donner
Rien de rien, non, je ne regrette rien à l'arrivée!

42 Courir avec enfants et ados
Rien de rien, non, les jeunes ne regrettent rien à l'arrivée!

48 Olympe Santé
Le nouveau mont sacré de la performance en Ile-de-France?



Santé

56 L'oreille interne
Bien s'entendre sur la question

Magazine

62 Boa
Plongée dans la jungle du monde du laçage

68 Portrait
Philippe Richet, l'aventure à portée de runnings



417
Juillet 2019



Crédit de couverture: Vincent Lisy

*Le prochain numéro
de Jogging International
sortira le 11 juillet*

**Je m'abonne
p. 105**

74 Immersion
Une semaine avec les Bleus

Équipement

- 82** Altra Superior 4.0
- 83** Hoka One One Evo Carbon Rocket
- 84** Kalenji Kiprun Ultralight
- 85** Topo Athletic Hydroventure 2
- 86** Sac à dos Osprey Kitsuma 3



Route

90 Tous finishers
Si le marathon de Prague méritait
conté



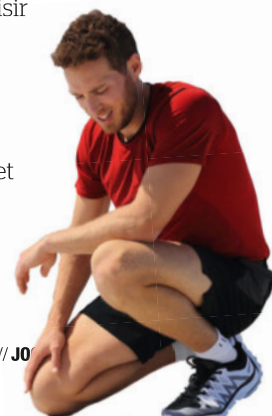
96 Prochains dossards
Vos courses en France
100 Vos marathons dans le monde

Trail

102 Tous finishers
L'Orangerie en version non pressée
106 Prochains dossards
On vous aide à choisir

Finish

108 Calendrier
566 courses
du 13 juin au 14 juillet
114 Humeur
Fuite en avant



JUILLET 2019 // JO

Brooks Happy Tour : place au trail !

Suite au succès de son Run Happy Tour l'année dernière, Brooks renouvelle l'expérience cette année. Mais cette fois-ci, c'est aux traileurs que la marque américaine s'adresse. De Paris à Clermont, en passant par Aix-en-Provence et Annecy, 6 dates vous attendent. L'occasion de découvrir la nouvelle Cascadia 14 ainsi que la Caldera 3, puisque des modèles de test seront mis à disposition des participants. Il suffit de vous inscrire et vous profiterez d'une sortie dans la bonne humeur et d'un brunch ou d'un apéro à l'arrivée ! **Rendez-vous sur www.brooksrunning.com/fr_fr/brooks-run-happy-trail-tour/ pour retrouver toutes les infos.**



Adidas et Game of Thrones : clap de fin

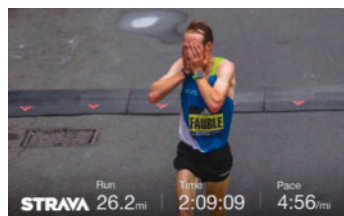
Alors que *Game Of Thrones*, la désormais légendaire série diffusée par HBO, a pris fin avec sa 8^e saison, Adidas a dévoilé son ultime collaboration pour clore, elle aussi, ce chapitre : l'AM4 GOT « For the Throne ». Celle-ci intègre une tige représentant le Trône de Fer imprimé numériquement et un talon renforcé sur lequel figure la devise « For the Throne ». Côté technologie, rien ne change, et ce modèle collector bénéficie de la technologie Boost comme tous les autres AM4. Assemblée dans l'Adidas Speedfactory à Ansbach (Allemagne), cette chaussure est la septième et ultime collaboration Adidas x Game of Thrones, marquant la fin d'une ère.



ADIDAS

Un record sur Strava

Qui n'a jamais essayé de battre les records de ses amis sur Strava ? Cette bagarre permanente pour décrocher les meilleurs temps sur vos parcours fétiches... Le 15 avril dernier, en franchissant la ligne d'arrivée du marathon de Boston en 2h09mn10s, le coureur américain Scott Fauble a mis tout le monde d'accord. Non content de décrocher la 7^e place de la course, il a signé par la même occasion le meilleur chrono jamais enregistré pour un marathon sur la plateforme de partage. Un titre anecdotique mais amusant et qui devrait tenir un moment. À moins que les coureurs kenyans ne se décident eux aussi à s'inscrire sur Strava...



STRAVA

Préparez la Parisienne avec Juin Tonique !

Un planning d'entraînement sur mesure pour vous préparer à la course du 8 septembre prochain. Voilà ce que proposent Beaugrenelle, La Parisienne, Chez Simone et Petit Bambou du 5 au 29 juin prochain. Burning Ballet, Active Core, Mama Africa, Yoga in The Dark... les séances sont variées et originales ! Les cours sont ouverts à tous (Messieurs, on compte sur vous !) et 100 % gratuits. Les inscriptions sont ouvertes depuis le 28 mai pour les cours jusqu'au 15 juin, et à partir du 12 juin pour les cours du 19 au 30 juin.



Inscriptions sur beaugrenelle-paris.com

À LIRE

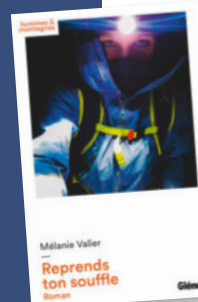
Objectif Marathon

Se fixer un chrono, s'entraîner, gérer sa course, tel est le chemin, somme toute assez classique, que vous propose d'emprunter cet ouvrage. Rédigé par Jean-Claude Vollmer, responsable du département du sport de haut niveau à l'Insep et préfacé par Hassan Chahdi (2h09mn55s sur marathon), il vous guidera pas à pas au fil de ses 331 pages. Préparation physique, récupération, nutrition, gestion de votre course, vous y trouverez toutes les réponses nécessaires. **Objectif Marathon**, Jean-Claude Vollmer, 24 €, éd. du Chemin des Crêtes



Reprends ton souffle

Suite des aventures de Matthieu Charraz et Emma Lindley, **Reprends ton souffle** nous emmène de la vallée de Chamonix aux pentes du K2, redoutable sommet de 8000m auquel s'attaque notre héros, en quête de réponse sur la mort de sa mère vingt ans plus tôt. Le duo s'engage corps et âme pour résoudre une équation personnelle et un suspens qui laisse le souffle court. **Reprends ton souffle**, Mélanie Valier, 19,95 €, éd. Glénat

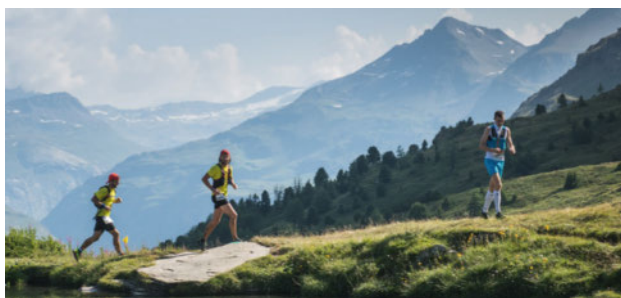


Record battu pour la No Finish Line Paris 2019 !

Courir ou marcher, seul, en famille ou entre amis sur un parcours de 1 300 m au pied de la tour Eiffel, et ouvert 24 heures/24 durant 5 jours à des fins caritatives. Voilà le principe on ne peut plus simple de la No Finish Line Paris, qui soufflait cette année sa 5^e bougie. À chaque kilomètre parcouru, l'organisation et ses partenaires reversent 1 € à des projets en faveur de l'enfance. À l'occasion de cette 5^e édition, le record de 2018 a été battu puisque 136 578 km ont été parcourus, permettant de récolter 136 578 € pour le Samu social de Paris et à la Chaîne de l'Espoir. Rendez-vous en 2020 pour tenter de battre ce montant !



VINCENT LYKY



ORGANISATION

L'EDF Cenis Tour fête ses 10 ans !

Pour son 10^e anniversaire, l'EDF Cenis Tour fait le plein de nouveautés. Les amateurs de pente raide pourront en effet se lancer à l'assaut du KV (3,2 km et 1 040 m D+) ou du P'tit KV (2 km et 650 m D+), « dré dans l'pentu » comme disent les locaux, qui vous emmèneront au sommet du domaine skiable pour profiter des paysages du massif de Vanoise. Les enfants auront également leur parcours (1 km) en bordure de l'Arc, la rivière qui traverse Val-Cenis Termignon, afin de découvrir le trail. Côté parents, il faudra choisir entre 5 parcours (revus et remaniés) allant de 10 à 77 km (800 m à 4 700 m D+), mêlant technicité et beauté des montagnes environnantes.

Inscriptions sur edfcenistour.com

Enchaînez les sorties !

- BCAA
- Magnésium pour la réduction de la fatigue
- Recharge glucidique



ERGYSport
Micronutrition sportive

BY Nutergia

Fabriqué en France

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Hoka lance la Clifton 6

Hoka One One peaufine encore un peu plus sa Clifton avec cette 6^e version de son modèle emblématique. Elle bénéficie d'un mesh technique ventilé et intégrant des renforts de broderie pour un maintien optimal. Toujours aussi légère tout en bénéficiant d'un amorti conséquent, la Clifton 6 (140 €) s'adresse à de nombreux coureurs, du débutant à la recherche de confort, au coureur plus aguerri en quête de poids minimal. À découvrir prochainement en test dans nos pages !



26 dates pour le Jog Tour 2019 de Kalenji

Le 17 mars dernier, Kalenji a lancé son Jog Tour 2019. Une équipe de coureurs qui parcourt la France pour vous accompagner dans vos sorties jogging. Au programme, 26 sorties dans 26 villes différentes et autant d'occasions de ne pas courir seul ! La formule est simple : un parcours de 6 à 7 km au départ d'un magasin Décathlon, une équipe d'encadrants et des produits Kalenji à tester, le tout dans une ambiance conviviale pour courir avec plaisir. Bien sûr, il n'y a pas de chrono et le rythme est adapté à tous les coureurs, même si vous commencez la course à pied.

Toutes les infos sur kalenji.fr/conseils/jog-tour-venez-courir-avec-nous-tp_48145



PATRICK MALANDAIN

Patrick Malandain s'attaque à la double traversée de l'Amérique du Nord

Le 20 mai dernier, Patrick Malandain est parti de New York pour rejoindre Los Angeles, sur la côte ouest des États-Unis. Une fois à Los Angeles et après une étape de liaison en voiture, il repartira de Vancouver à destination de Halifax, sur la côte est du Canada. Un trip de près de 12 000 km, qu'il tentera de réaliser en un minimum de temps. Patrick Malandain deviendra ainsi le premier coureur à réaliser une double traversée du continent nord-américain. Une aventure épique à suivre sur <http://patrickmalandain-ultrarun.com/>

Athletes Running Club : la box pour les coureurs

Si vous souhaitez découvrir chaque mois des produits de l'univers running, cette box est faite pour vous. On y retrouve une sélection de 5 à 8 produits, des conseils et bons plans, envoyés tous les deux mois directement à votre domicile (25 € par box, abonnement résiliable à tout moment). Textiles, accessoires, nutrition... la sélection est variée et n'est jamais révélée à l'avance afin de vous réserver la surprise à l'ouverture de votre colis ! athletesrunningclub.fr



ATHLÈTES RUNNING CLUB

Joma, nouvel équipementier des 20 km de Paris

Les 20 km de Paris ont annoncé un nouveau partenariat avec Joma. C'est donc l'équipementier espagnol qui fournira le maillot technique officiel de l'édition 2019 de la course, l'une des plus importantes à Paris puisqu'elle avait rassemblé plus de 26 000 coureurs l'an dernier. Joma mettra également en vente des chaussures, un short (long et court)



ainsi qu'un cuissard aux couleurs de la course. Ces éditions limitées 20 km de Paris sont en vente sur www.recupsports.com/20km-de-paris-joma-c102x3683469



4^e édition pour la Jordan Running Adventure Race

Du 22 au 28 octobre 2019, direction la Jordanie pour la 4^e édition de la Jordan Running Adventure Race. Dans ce pays subsistent les traces de civilisations anciennes qui perdurent dans l'âme de son peuple... Au programme, 3 formats de courses : 60 km ou 100 km en semi-autonomie, avec la première étape sur le fabuleux site de Petra, puis 2 étapes dans le désert du Wadi Rum, ou un parcours de 165 km en non-stop ! **Toutes les infos sur www.tendao-run.com**

**DE NOUVELLES SENSATIONS !
PLUS DE CONFORT, PLUS D'EFFICACITÉ !**



NEW

JUSQU'À
42%
DE
RÉDUCTION
VIBRATIONS

79%
AMÉLIORATION
RETOUR VEINEUX

RÉDUCTION
DOULEURS
MUSCULAIRES
39%
LE 1^{ER} JOUR

BOOST YOUR PERFORMANCES

**ACCÉLÉREZ
VOTRE RÉCUPÉRATION**

**DIMINUEZ
LE RISQUE DE BLESSURES**

**AMÉLIOREZ
VOS PERFORMANCES !**



**100 %
FRANÇAIS**

R&D - DESIGN - PRODUCTION

UTILISÉ PAR PLUS DE
10 000
ATHLÈTES DE HAUT-NIVEAU

WWW.BVSPORT.COM

20 ANS
DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE

4 ÉTUDES CLINIQUES
5 BREVETS INTERNATIONAUX

Shopping

Nouveautés

Raidlight

Active Vest 6 l

300 grammes seulement pour ce sac typé gilet d'hydratation. Livré avec une poche à eau de 1,2 l, il offre 6 l de capacité de rangement au total grâce à ses 8 poches. Attache porte-bâtons, sangle pectorale ajustable en hauteur... rien ne manque !

99,95 €

raidlight.com



Gore

Veste R5 Shakedry

Très légère (120 g environ), cette veste est extrêmement respirante et offre une vitesse d'évaporation très élevée. Déperlante, elle sèche en quelques mouvements. Hautement compressible, elle se fait aussi petite qu'une barre énergétique une fois rangée.

319,95 €

gore.com



Arc'teryx

Veste Incendo SL

Protection contre le vent de face et haute perméabilité à l'air dans le dos pour une meilleure régulation de la température grâce à des matériaux spécifiques selon les zones. L'Incendo SL se range dans sa propre poche interne et ne pèse que 80 grammes.

110 €

arcteryx.com



Joma

Victory

286 grammes en 43, un drop de 10 mm et un amorti conséquent, la Victory s'adresse à des coureurs débutants ou occasionnels. Respirante grâce à son empeigne en nylon et micro PU, elle bénéficie en plus d'un tarif imbattable !

56 €

joma-sport.com





BV Sport Casquette Flatcap

Soignez votre look avec cette casquette à la décoration streetwear. Respirante et légère, elle vous protégera efficacement du soleil pendant vos sorties estivales. Disponible en plusieurs coloris.

25 €
bvsport.com



Isostar Essential Bar

Riche en vitamines, sans colorant ni conservateur, cette nouvelle barre énergétique fabriquée en France vous apportera le regain d'énergie nécessaire durant vos sorties longues ou vos courses. Existe en parfum cacao ou banane.

4,50 € les 3 barres
isostar.fr



Oakley Mercenary

Légères et résistantes, ces lunettes sont dotées des verres polarisants Prizm afin d'optimiser les contrastes et d'améliorer votre visibilité. Ils filtrent également les UVA, UVB et UVC pour une protection optimale.

209 €
oakley.com

Mizuno

T-shirt et short Endura

En bas, un short cuissard 2-en-1 pour un maintien musculaire optimal. Ceinture élastique avec cordon de serrage. En haut, un top doté d'une technologie de fibre qui transporte rapidement l'humidité loin du corps. Poche zippée à l'arrière pour les petits objets.

55 € le short, **50 €** le T-shirt
mizunoshop.fr



New Balance

Fresh Foam More

Semelle oversize en mousse Fresh Foam pour un amorti optimal. Renfort au talon pour un meilleur maintien de l'arrière du pied et 4 mm de drop pour ce modèle qui n'accuse que 292 grammes sur la balance.

150 €
newbalance.fr



Compex Fit 1.0
4 électrodes pour ce modèle entrée de gamme de Compex. Raffermir vos bras ou vos jambes, profiter d'un massage relaxant ou atténuer des douleurs articulaires, à vous de choisir avec l'électrostimulation.

199 €
compex.com



Garmin Forerunner 245 Music

7 jours d'autonomie en mode smartwatch, 24 heures en mode GPS et 6 heures en mode GPS avec lecture de musique pour cette montre pouvant stocker jusqu'à 500 morceaux. Idéale pour des entraînements en chanson !

349,99 €
garmin.com



Asics

Gel Cumulus 21

Un modèle qui associe les technologies Flytefoam Propel et Gel à l'arrière et à l'avant-pied pour un meilleur rebond et une excellente absorption des chocs. 295 g en 42 pour les hommes (240 g en 39 chez les femmes) et un drop de 10 mm.

140 €
asics.com



Salomon

Elevate Aero short

Ce short 2-en-1 se compose d'un sous-short près du corps et d'un sur-short fluide permettant de suivre les mouvements du corps. Bénéficiant d'une taille large et confortable, il intègre 2 poches de rangement.

50 €
salomon.com

Thuasne Sport

Top'Strap X-Back Bra

Dotée de la bande de contention brevetée Thuasne Top'Strap, cette brassière offre un maintien optimal de la poitrine. Doublure intérieure pour éviter les irritations, larges bretelles et dos nageur en mesh pour évacuer la transpiration.

49,95 €
thuasnesport.com



Hoka One One

Carbon X

241 g seulement pour la dernière-née de la gamme Hoka. Sa semelle intermédiaire contient une plaque en fibres de carbone pour une propulsion améliorée, et c'est avec cette chaussure que Jim Walmsley a signé le record du monde du 50 miles !

180 €
hokaoneone.eu

The POWER of
PISTACHIOS®

TRANSPIREZ SNACKEZ RECOMMENCEZ

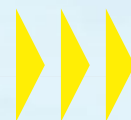


Le Haut Conseil de la Santé Publique recommande dans son avis du 3 juillet 2018 la consommation d'une poignée de fruit à coque sans sel ajouté par jour.*

*Haut Conseil de la Santé Publique - AVIS relatif à l'évolution des messages sanitaires apposés sur les actions de promotion des acteurs économiques dans le cadre du PNNS 4

AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.fr





EN TRAIN NE MENT

Sommaire

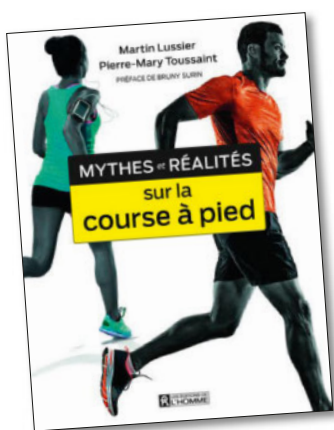
Vrai ou faux? 5 mythes déminés P. 16

Tout donner : comment, pourquoi? P. 36

Enfants et course à pied, duo gagnant P. 42

Olympe Santé, lieu de performance P. 48

Vrai ou faux?



Dans leur ouvrage « Mythes et réalité sur la course à pied », Martin Lussier et Pierre-Mary Toussaint reviennent sur 50 informations qui circulent dans le monde de la course à pied et se posent une question simple en se basant sur les dernières études en la matière : alors, vrai ou faux ? Entraînement, récupération, nutrition, blessures : nous avons pioché dans l'ouvrage pour décrypter et rétablir quelques vérités.

Martin Lussier et Pierre-Mary Toussaint, photos Vincent Lyky

Sommaire ➔	P. 18.	Courir à jeun
	P. 21	La méthode Tabata
	P. 24.	La course et mes genoux
	P. 27.	Les crampes
	P. 30.	Cryo et compression

Les mythes dans la course à pied : vaste programme pour Martin Lussier, diplômé en kinésiologie et physiologie, et Pierre-Mary Toussaint, préparateur physique. Ils se sont donc attaqués à cinquante "informations" qui circulent dans les pelotons et au sein des clubs, décidant de gratter un peu pour voir où se trouvait la vérité, à l'aide des dernières recherches scientifiques sur le sujet. Après une première édition en 2014, ils reviennent avec une version 2019 remise à jour. On y parle minimalisme, musculations, genoux ou encore... jus de cornichon ! Pour ce dossier, nous avons sélectionné cinq thèmes qui nous parlaient le plus, histoire de voir si les "fake news" savent courir ! ❶



Je cours à jeun *pour être*

La course à jeun est un sujet qui passionne les coureurs. Arme absolue pour perdre du poids ou ne plus subir de coup de mou en fin de marathon selon certains, c'est une pratique inutile et dangereuse selon d'autres. Alors, qui a raison?

Les yeux embrouillés, le coureur encore endormi enfle un short et un t-shirt. Sans avoir pris le temps d'avaler une bouchée, il foule le pavé, avec comme seul remontant un peu d'eau. Probablement sans le savoir, ce coureur matinal utilise une méthode qui consiste à s'entraîner avec des réserves de glucides (sucres) basses. Lorsqu'elle est accompagnée d'une surcharge en glucides le jour avant une compétition, cette méthode a la réputation d'améliorer les performances. En anglais, elle se nomme simplement *train low, race high*. Est-ce que cette méthode fonctionne?

Des réserves de glucides basses

Les glucides (sucres) sont utilisés comme carburant énergétique pendant la course. La quantité de glycogène (glucides) stocké dans le foie et dans les muscles du coureur peut être faible en certaines circonstances, par exemple :

- ✓ lorsqu'il n'a pas mangé pendant plusieurs heures (ex. : pas de petit déjeuner) ;
- ✓ lorsqu'il n'a mangé, au cours de la journée, que des aliments sans glucides ou qui en contiennent peu (ex. : viande, volaille, poisson, œuf) ;
- ✓ lorsqu'il s'est déjà entraîné au cours de la journée et qu'il a peu mangé par la suite ;
- ✓ lorsque son entraînement dure plus d'une heure et qu'il n'a pas pris de glucides pendant la séance.

Train low, race high: l'origine

La méthode *train low, race high* provient de l'évolution génétique de la race humaine. Vers la fin de l'ère paléolithique (12 000 ans av. J.-C.), nos ancêtres devaient couvrir de grands territoires pour chasser, tout en survivant à de longues périodes de famine. De plus, en tant que chasseurs-cueilleurs, ils n'avaient pas accès à des quantités importantes de glucides dans leur alimentation. Ainsi, ils devaient utiliser avec efficacité leurs réserves d'énergie et auraient développé ce qu'on appelle les « gènes économes ». Comme la génétique de l'humain est presque demeurée inchangée depuis cette ère, l'hypothèse a été émise que, lors d'une séance de course, les « gènes économes » sont activés si les réserves de sucres sont basses. Ainsi, les adaptations du corps



quant au stockage et à l'utilisation des carburants énergétiques à la suite de l'entraînement seraient plus importantes. Malgré l'absence de preuves pour la soutenir, plusieurs scientifiques appuient l'idée selon laquelle courir avec des réserves basses de glucides est un « puissant » stimulus d'entraînement.

En 2016, des chercheurs français ont comparé chez des triathlètes amateurs les effets d'une diète appauvrie en glucides à des moments précis de la journée (*sleep low*) à ceux d'une diète normale sur une performance en course à pied. Les sportifs du groupe *sleep low* ingéraient quotidiennement autant de glucides que les sportifs du groupe de contrôle, mais pendant quatre jours consécutifs

plus performant ?



Au paléolithique, nos ancêtres couraient longtemps pour trouver de la nourriture, et la famine était courante... D'où train low, race high

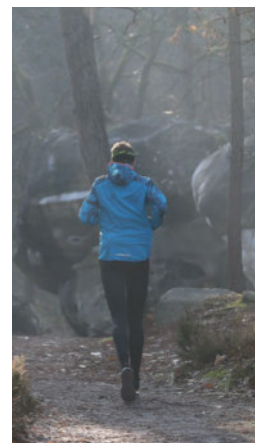
par semaine, et ce, pendant trois semaines :

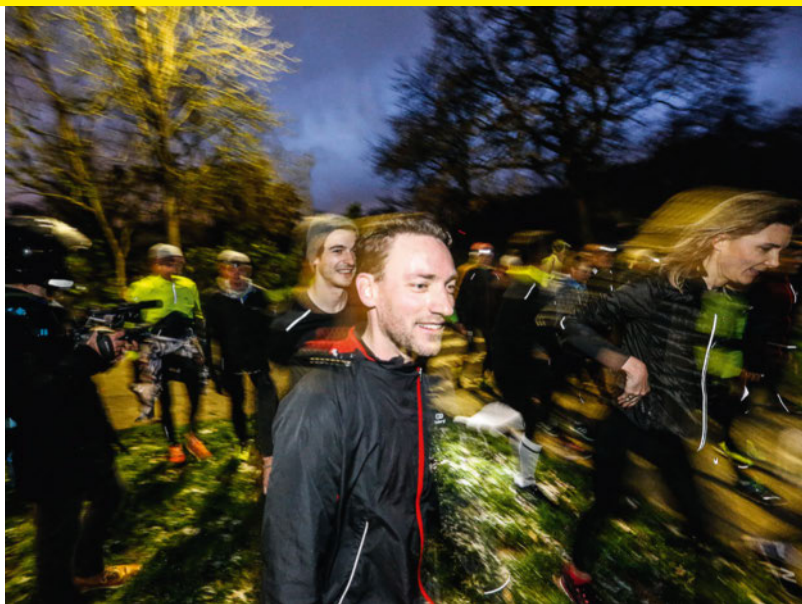
- ✓ **aucun glucide n'était ingéré au dîner ;**
- ✓ **aucun glucide n'était ingéré avant l'entraînement continu du matin de faible intensité ;**
- ✓ **aucun glucide n'était ingéré au cours de l'entraînement du matin et de l'après-midi ;**
- ✓ **une quantité élevée de glucides était ingérée entre les entraînements du matin et de l'après-midi.**

Les résultats indiquent que les triathlètes du groupe *sleep low* ont amélioré de 2 % leur performance au 10 km, alors que ceux du groupe de contrôle n'ont obtenu aucune amélioration.

La performance: train high

Afin de progresser en course, il faut que certains des entraînements effectués soient très intenses. Or, par exemple, une séance par intervalles à vitesse rapide sera plus productive si les réserves de glucides sont normales ou élevées que si elles sont basses. En outre, il a été démontré en 2010 par des chercheurs australiens que la consommation de glucides au cours de l'entraînement augmentait la capacité à absorber et à utiliser les glucides durant l'effort. Il est également important que l'entraînement soit parfois réalisé dans les mêmes conditions qu'une compétition. Afin de mieux s'y préparer, la prise de glucides avant et pendant une séance de course





Le but de cette méthode est de reproduire les conditions de course et leur impact sur la glycémie à l'entraînement.

LA RÉALITÉ EN BREF

S'entraîner en course avec des réserves basses de glucides et, inversement, compétitionner avec des réserves importantes de glucides se traduit simplement en anglais par : *train low*, *race high*. À ce jour, aucune preuve scientifique démontrant les avantages de cette méthode pour améliorer la performance en course n'a été fournie. Malgré tout, certains spécialistes proposent l'emploi occasionnel de la méthode *train low*, car elle pourrait activer les « gènes économes ». Ainsi, elle provoquerait de plus grandes adaptations du corps, permettant au coureur de progresser davantage. En général, la méthode *train low* ne devrait être utilisée que lors d'entraînements d'intensité modérée, comme un jogging en continu.

devrait donc, de temps en temps, être similaire à celle qui survient en compétition. Par exemple, le système digestif peut être entraîné à augmenter sa capacité d'absorption des glucides au cours de l'effort. De plus, avec la pratique, le coureur saura mieux ce qui lui convient en ce qui concerne la prise de glucides avant et pendant l'effort.

La performance: train low

Afin de ne pas nuire à l'amélioration des performances, les spécialistes recommandent aux coureuses et aux coureurs qui désirent utiliser la méthode *train low* d'éviter de le faire lors d'entraînements intenses. Par contre, il peut être judicieux de s'entraîner avec des réserves basses de glucides lors de certaines séances d'intensité modérée. Dans ce cas, le manque de glucides ne devrait pas nuire à la performance. Si on choisit la méthode *train high*, les performances des séances les plus intenses ne seront pas affectées. Alors que, si l'on opte pour la méthode *train low*,

des adaptations plus marquées à l'entraînement pourraient survenir lors d'efforts réalisés en situation où les réserves de glucides sont basses. Selon l'avis de certains experts, le meilleur moment pour utiliser la méthode *train low* est le retour à l'entraînement. Normalement, à ce moment-là, les séances sont peu exigeantes. En effet, cette recommandation s'applique au coureur dans ces situations : après la période d'arrêt qui suit habituellement une compétition d'importance, après une blessure ou en début de saison. C'est simple : plus l'entraînement est axé sur des efforts intenses, moins la méthode *train low* est appropriée. Ajoutons aussi que cette méthode peut être efficace pour certains coureurs, et inutile pour d'autres. Voici quelques suggestions pour ceux qui désirent s'entraîner occasionnellement selon la méthode *train low* :

- ✓ faire une longue séance de course le matin sans avoir petit déjeuné et en ne buvant que de l'eau ;
 - ✓ faire une séance de course intense le matin, après un repas et quand les réserves de glucides sont normales. Prendre ensuite un repas ou une collation riche en protéines et pauvres en glucides. Effectuer un second entraînement l'après-midi, cette fois-ci moins intense et en continu ;
 - ✓ commencer une séance continue en étant à jeun depuis plusieurs heures. Consommer des glucides pendant la séance et faire ensuite des efforts plus intenses par intervalles.
- Il ne faut pas confondre les expressions "*train low*, *race high*" et "*live high*, *train low*". La première fait l'objet de ce présent thème, alors que la seconde fait plutôt référence à un modèle d'entraînement qui emploie l'altitude. ❶

Les certitudes absolues en matière d'entraînement à jeun sont à contextualiser

Si vous souhaitez tester cette méthode *train low*, *race high*, il est conseillé de le faire à des intensités modérées et d'éviter les entraînements intenses.



Tabata, 4 minutes pour être en forme ?



Une séance intense de 4 minutes peut-elle vraiment avoir tous les effets bénéfiques que nous promet la méthode Tabata ? Une formule japonaise quasi magique qui peut laisser perplexe. Mais la science nous dit pourtant que, dans une certaine mesure, l'adopter permet bien d'améliorer nos performances.

Clarifions un point : Tabata n'est pas seulement une méthode d'entraînement. En fait, Izumi Tabata est un scientifique japonais qui a popularisé les effets bénéfiques de l'entraînement par intervalles de très courte durée à intensité élevée sur la performance sportive. Certains sportifs croient que cette méthode est la crème de l'entraînement. D'ailleurs, plusieurs se laisseront facilement convaincre, puisqu'une séance peut être achevée en 4 minutes seulement ! Est-ce possible ? Est-ce efficace ? Voyons cela de plus près.

Les origines de la méthode Tabata

En 1996, Izumi Tabata publie une étude qui va donner naissance à la méthode populaire qui porte son nom. En voici un résumé.

Objectifs

Il s'agit de comparer les effets d'une méthode d'entraînement en continu et d'une méthode par intervalles à intensité élevée sur les capacités aérobies et anaérobies des participants.

Participants et méthodes

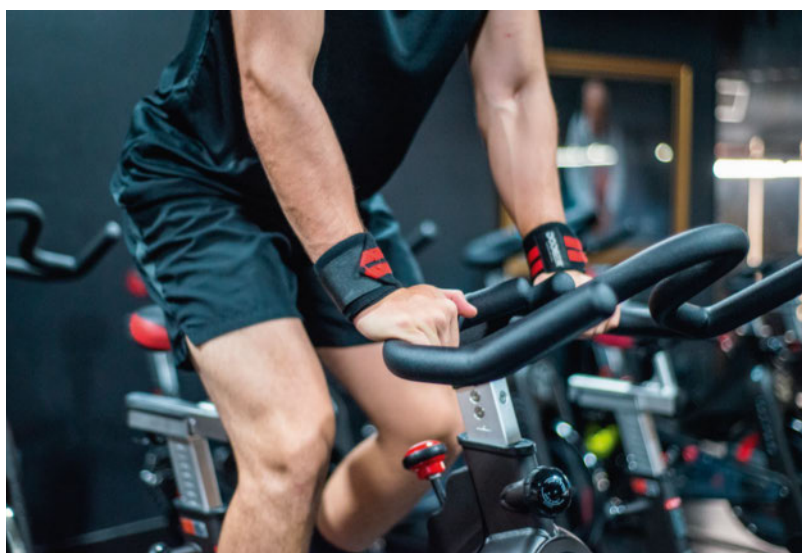
Des étudiants universitaires en éducation physique se sont entraînés sur vélo stationnaire 5 jours par semaine pendant 6 semaines. Ils ont été séparés en deux groupes distincts :

1^{er} groupe

✓ 1 heure par séance en continu à intensité modérée (70 % de l'intensité correspondant au VO2max de chaque participant) [5 séances par semaine] ;

2^e groupe

✓ 7 à 10 sprints de 20 secondes à intensité très élevée (170 % de l'intensité correspondant au VO2max de chaque participant), entrecoupés de pauses de 10 secondes [4 séances par semaine] ;
✓ 30 minutes en continu (70 % du VO2max) + 4 sprints (170 % du VO2max) [1 séance par semaine].



Résultats

1^{er} groupe

✓ Augmentation du VO2max de 5 ml/kg/min.
✓ Aucune amélioration de la capacité anaérobie.

2^e groupe

✓ Augmentation du VO2max de 7 ml/kg/min.
✓ Amélioration de 28 % de la capacité anaérobie.

L'entraînement par intervalles à intensité très élevée ne porte pas seulement le nom de Tabata. D'autres scientifiques et entraîneurs ont suggéré leur propre version de cette méthode.

La méthode Peter Coe : 8 à 12 sprints de 200 m suivis de 30 secondes de récupération.

La méthode Gibala : 8 à 12 répétitions de 60 secondes d'effort intense suivies de 75 secondes de récupération.

La méthode Timmons : 3 répétitions de 20 secondes à intensité élevée sur vélo stationnaire suivies de 2 minutes de récupération, 3 fois par semaine.

Le test Tabata a été réalisé sur vélo stationnaire. Un point à prendre en compte pour en analyser les résultats.



Des résultats impressionnants

À première vue, ces résultats impressionnent : une amélioration de performance plus importante pour le deuxième groupe en 4 minutes d'entraînement seulement, comparativement aux 60 minutes du premier groupe ! Toutefois, avant de conclure quant aux effets spectaculaires de cette méthode, il est essentiel de préciser quelques points.

La méthode Tabata est une des options possibles pour augmenter le VO2max

Le VO2max

Il est connu que l'entraînement par intervalles (fractionné) est plus efficace que l'entraînement continu pour améliorer le VO2max. On pourrait même imaginer que, si les participants du deuxième groupe avaient réalisé un plus grand nombre de répétitions à chaque séance, tout en réduisant un peu leur intensité (ex. : 100 à 120 % de l'intensité correspondant au VO2max), l'amélioration de leur VO2max aurait été encore plus importante. Or, si la méthode Tabata peut, dans certains cas, améliorer le VO2max, elle n'est pourtant pas la meilleure pour atteindre cet objectif et elle ne représente qu'une méthode parmi tant d'autres.

La capacité anaérobie

Il est tout à fait normal que les participants du premier groupe n'aient pas amélioré leur capacité

Les résultats spectaculaires de la méthode Tabata sont aussi à rapporter aux profils des participants : jeunes, sportifs... Les gains diffèrent sur un public déjà très orienté compétition.



En réalité, les participants du groupe test de la méthode Tabata s'entraînaient plus de 4 minutes par séance. Un échauffement d'une dizaine de minutes et un retour au calme étant obligatoires pour éviter tout risque de blessure.

anaérobie, c'est-à-dire leur capacité à fournir des efforts très intenses de courte durée, car leur type d'entraînement n'y était pas du tout adapté. Rien de surprenant non plus dans le fait que les participants du deuxième groupe aient amélioré leur capacité anaérobie, puisque leur entraînement était davantage axé sur celle-ci.

L'endurance aérobie

Il aurait été intéressant que le professeur Tabata mesure également l'endurance aérobie des participants. Probablement qu'après 6 semaines d'entraînement, les étudiants du premier groupe qui s'exerçaient en continu auraient vu leur performance s'améliorer davantage que ceux du deuxième groupe lors d'un test d'effort maximal de 60 minutes sur vélo.

Les participants

Le choix des participants était tout indiqué pour ce type d'étude. En effet, les étudiants en éducation physique sont pour la plupart de jeunes sportifs récréatifs. Comme la majorité d'entre eux ne sont pas des athlètes et encore moins des cyclistes de haut niveau, leur potentiel d'amélioration est bien réel, et ce, malgré le fait que les entraînements prévus soient de courte durée. De plus, comme ils sont jeunes et ont





une certaine expérience sportive, des efforts très intenses leur sont accessibles. Par contre, une personne inactive ou plus âgée aura de la difficulté à fournir des efforts aussi intenses et n'aura peut-être même pas la capacité de le faire. De plus, bien que ce soit extrêmement rare, ce type d'efforts augmente le risque de malaises cardiovasculaires pour les personnes présentant certains facteurs de risque (sédentarité, tabagisme, obésité, etc.).

En 4 minutes, vraiment ?

En réalité, les participants du deuxième groupe s'entraînaient plus de 4 minutes par séance. En effet, pour réussir à effectuer les sprints exigés tout en réduisant le risque de blessures, ils devaient s'échauffer au préalable, et ce, pendant 10 minutes. En outre, comme on recommande un retour au calme d'au moins 5 minutes après

L'endurance aérobie des participants au test Tabata n'a pas été mesurée, ce qui aurait peut-être montré que le groupe 1 améliorait ce point, tandis qu'il stagnait pour le groupe Tabata.

ce type d'effort très intense, l'entraînement leur prenait donc au total environ 20 minutes. Notons que cette durée est tout de même beaucoup plus courte que les 60 minutes auxquelles étaient soumis les participants du premier groupe.

Sur vélo

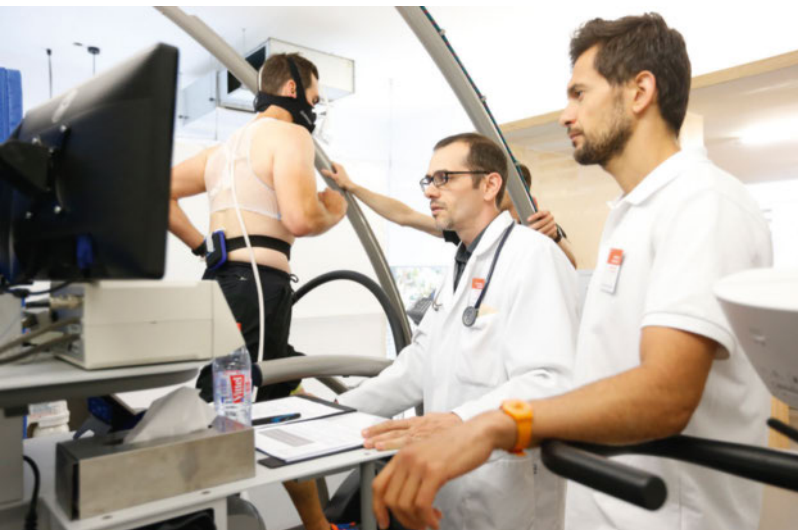
Les participants de l'étude du professeur Tabata ont fait les entraînements sur vélo stationnaire. Il n'est pas impossible de les reproduire en course sur une piste d'athlétisme ou dans un parc. Toutefois, c'est plus complexe dans les rues et surtout sur tapis roulant : certains coureurs ne pourront même pas atteindre la vitesse requise, car la machine ne le permet tout simplement pas. Et ceux qui le peuvent risquent une chute sur l'appareil. À intensité très élevée, le risque de blessures est plus important en course qu'à vélo, compte tenu de la plus grande amplitude de mouvement lors des foulées et des impacts au sol. En ce sens, l'échauffement avant une séance de course très intense devrait être plus long qu'en temps normal, soit environ 15 à 20 minutes, et contenir des accélérations de plus en plus rapides.

Dénaturer la méthode

Lorsqu'une étude est connue du public, elle est souvent dénaturée. Aujourd'hui, certains entraîneurs sont vendus à l'idée qu'une séance intense de 4 minutes puisse être efficace pour perdre du poids, bien que l'atteinte de cet objectif n'ait pas été mesurée par l'étude. Alors que, de toute évidence, pour favoriser une perte de poids notable, il serait préférable de s'entraîner beaucoup plus longtemps. Sans compter qu'un entraînement d'une telle intensité est difficilement réalisable, surtout à la course, par ceux qui ont un surpoids. D'autres entraîneurs suggèrent d'utiliser la méthode Tabata en musculation. Sans que cela constitue un mauvais choix d'entraînement, on ne peut toutefois pas prétendre que les effets mesurés par les scientifiques sont transférables à d'autres types d'exercices que le vélo stationnaire. 🏋️

LA RÉALITÉ EN BREF

Le scientifique japonais Izumi Tabata a montré que le VO2max ainsi que la capacité anaérobie pouvaient être davantage améliorés par des sprints que par des efforts d'intensité constante et modérée. Il ne fallait pas plus de 4 minutes pour réaliser les intervalles, comparativement aux 60 minutes de l'entraînement continu. La méthode Tabata améliore les capacités anaérobies. Mais ce type d'effort est difficile à réaliser pour les personnes inactives et est déconseillé en cas de maladies cardiovasculaires. Ajoutons que la course à pied se prête moins bien à cette forme d'intervalles que le vélo stationnaire. Néanmoins, en augmentant le nombre de répétitions (ex. : 10 à 15 plutôt que 7 à 10), en allongeant un peu la durée des efforts (ex. : 30 à 60 s plutôt que 20 s) et en réduisant un peu leur vitesse (100 à 120 % de la vitesse correspondant au VO2max plutôt que 170 %), les intervalles à haute intensité constituent un excellent choix d'entraînement pour progresser sans augmenter de façon importante le risque de blessures.



La course *va me tuer les genoux ?*

Le genou est le point faible de nombreux coureurs. Il n'y a qu'à voir le nombre de messages que nous recevons nous demandant comment se débarrasser du fameux "syndrome de l'essuie-glace". Du coup, notre sport serait un tueur d'articulation. Et pourtant...

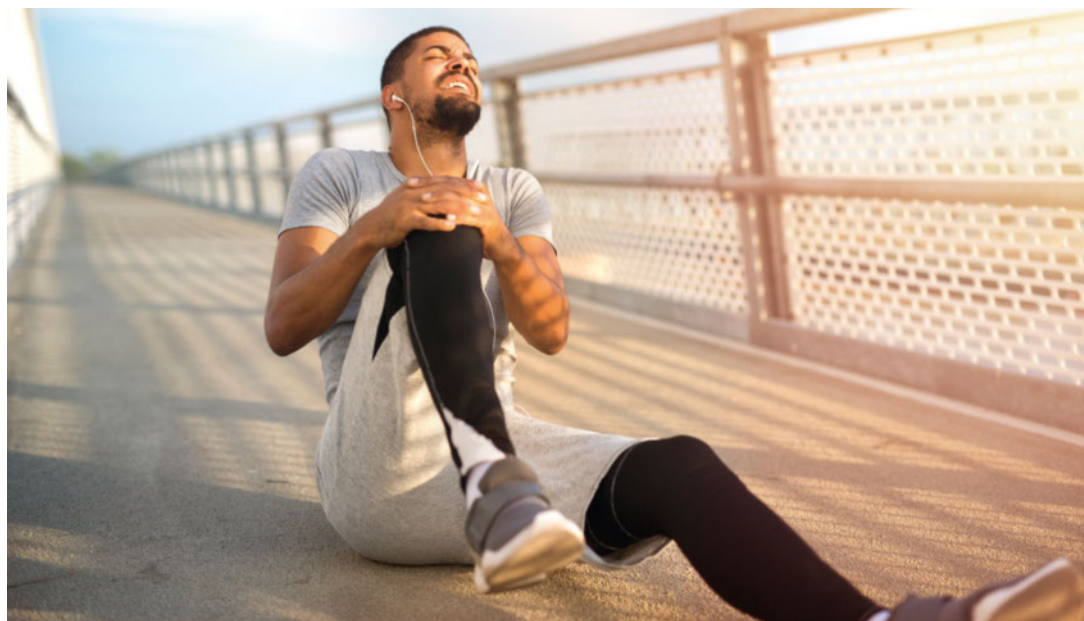
articulation, et d'absorber les chocs. Par exemple, une arthrose du genou peut causer un frottement entre les os de la cuisse et de la jambe, soit le fémur et le tibia. Ce frottement indésirable cause une usure du genou et de la douleur. L'arthrose peut aussi mener à des excroissances osseuses autour de l'articulation, c'est-à-dire une augmentation de la masse osseuse, qu'on nomme

ostéophyte. L'arthrose fait partie de la famille de l'arthrite, qui regroupe environ une centaine de maladies. Il est important de distinguer l'arthrose des maladies comme la polyarthrite rhumatoïde ou le lupus, maladies inflammatoires causées par un excès d'activité du système immunitaire.

Une croyance forte, une réalité complexe

La course à pied peut-elle créer une usure prématurée du cartilage de l'articulation du genou, donc augmenter le risque d'arthrose ? Un article de revue publié

en 2017 conclut que les coureurs récréatifs ont en général moins d'arthrose que les coureurs d'élite et que les non-coureurs. La prévalence d'arthrose du genou ou de la hanche serait de 3,5 % chez les coureurs récréatifs, 13 % chez les coureurs compétitifs et 10 % chez les non-coureurs. Ces résultats indiquent que s'astreindre à un régime intensif de course à pied pendant plusieurs années ou adopter un mode de vie sédentaire sont tous les deux associés à une hausse du risque d'arthrose du genou. Un autre article rapporte que les coureurs, en comparaison des non-coureurs, ont 50 % moins de risques de devoir passer sous le bistouri à cause de l'arthrose. D'autres études indiquent une relation directe entre la fréquence et l'intensité des activités physiques et la sévérité des dommages aux genoux. Grâce à l'imagerie médicale, on a en effet observé qu'une pratique importante d'activité physique augmentait le risque de lésions



Articulation clé de la course à pied, le genou et surtout sa préservation sont au centre des préoccupations.

Les coureurs et leur entourage s'inquiètent de l'état de santé actuel et futur de leurs genoux. Plusieurs croient que la course, en particulier celle de longue distance comme le marathon, augmente le risque d'usure prématurée de cette articulation. Est-il possible que les impacts répétés de la pratique de la course à pied causent un vieillissement précoce des genoux ?

La détérioration du genou Un signe d'arthrose

L'usure d'une articulation, souvent accompagnée de douleur, est un signe d'arthrose. Elle se manifeste par l'effritement du cartilage présent autour de l'os. Le cartilage articulaire est un tissu protecteur qui a pour rôle d'assurer des mouvements sans frottement osseux à une

du cartilage du genou, d'inflammation des os et de lésions des ligaments. Une étude californienne a même constaté que l'arthrose dépendait directement du niveau d'activité physique et n'était pas spécifique à l'âge ni au sexe des participants. Il faut cependant noter que ce genre d'étude analyse tout type d'activité physique et que les lésions au cartilage sont souvent de nature traumatique, c'est-à-dire qu'elles se produisent suite à une chute, des changements rapides de direction, des arrêts brusques, un choc ou une torsion au genou. Des situations plus communes dans des sports comme le soccer ou le tennis qu'en course à pied. Différents facteurs accentuent le risque d'arthrose chez le coureur. Lorsque ceux-ci sont combinés, le risque s'accroît. Les voici :

Le surplus de poids **Un risque pour tous**

Chez les personnes ayant un surplus de poids, les articulations portantes, comme les genoux, sont soumises à des forces de pression qui occasionnent un risque accru d'effritement du cartilage. Toutefois, certaines études ont constaté que l'obésité ou le surpoids augmentait aussi le risque d'arthrose au niveau d'articulations non portantes, comme celles des mains. En fait, une quantité de graisse accrue est associée à la libération de certaines substances comme la leptine. Or, une grande concentration de leptine et d'autres substances augmente le risque d'arthrose. Chaque kilo de masse corporelle en surplus augmente la pression sur le genou au moment de l'impact au sol d'environ trois kilogrammes. Tout individu dont l'indice de masse corporelle (kg/m^2) est supérieur à 30 doit choisir des activités physiques qui comprennent moins d'impacts que la course à pied : le vélo, la natation, le patin ou le ski de fond sont des exercices aérobie qui présentent un risque amoindri d'arthrose au genou.

Le manque de force musculaire **Un risque pour le coureur**

Les résultats de plusieurs études ont montré qu'une force ou une endurance insuffisante des muscles des membres inférieurs augmentait le risque de

blessure et d'usure des genoux. Au cours d'un mouvement répétitif comme celui de la course à pied, il est important d'avoir assez de force dans les muscles des cuisses (ex. : quadriceps) pour absorber une partie de l'impact à chaque foulée. De plus, certains muscles devront stabiliser des articulations pour assurer un bon alignement corporel. Par exemple, une force suffisante des adducteurs (muscles de l'intérieur des cuisses) et des abducteurs (certains muscles des fessiers) permet de stabiliser la cuisse et de la maintenir dans un alignement adéquat, ce qui limite le risque d'arthrose et de blessures au genou. Les résultats d'une étude indiquent que le risque de souffrir du syndrome rotulien (inflammation du genou) était 5,5 fois plus élevé quand les quadriceps étaient trop faibles et 3 fois plus élevé quand les ischio-jambiers étaient trop faibles.



Les changements de direction brusques, tout comme les arrêts brusques, favorisent l'arthrose et son apparition.

Votre poids de corps est une donnée à considérer pour adapter votre pratique

Trop ou pas assez de flexibilité **Un risque pour le coureur**

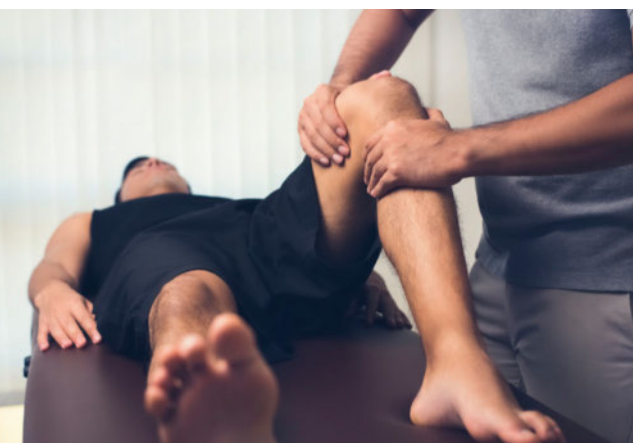
Le risque d'arthrose suit une courbe en « U ». À une extrémité, les individus qui sont peu flexibles des membres inférieurs voient leur risque d'arthrose au genou augmenter lors de la pratique de la course à pied. Ce risque accru s'explique par le fait qu'un manque de flexibilité pourrait occasionner une technique de course inadéquate. À l'autre extrémité, le risque d'arthrose est également plus élevé pour ceux qui sont très flexibles grâce à la grande laxité de leurs ligaments. Dans cette situation, l'articulation du genou est plus instable, ce qui peut augmenter le risque de cisaillement au cartilage lors d'impacts répétés.

Une anatomie peu avantageuse **Un risque pour le coureur**

L'angle Q correspond à l'alignement du fémur entre la hanche et le genou. Lorsque le bassin est plus large, l'angle Q est plus prononcé, ce qui augmente le risque de désalignement du genou vers l'intérieur lors de la course à pied, surtout lorsque les muscles des fessiers ne sont pas assez



Renforcer l'endurance et la force des membres inférieurs permet de préserver les genoux.



LA RÉALITÉ EN BREF

Il est faux de prétendre qu'il y a un lien direct entre la course à pied et l'usure prématurée des genoux. On a même constaté que les coureurs présentaient en général un risque moins élevé d'arthrose que les gens inactifs, entre autres, parce que cette activité leur permettait de maintenir un faible taux de graisse. Par ailleurs, la pratique de certains sports comme le foot, le basketball ou le tennis augmente le risque d'arthrose du genou comparativement à la pratique de la course à pied, compte tenu des changements de direction rapides et des arrêts brusques qu'ils exigent, ainsi que des risques d'entorses qui y sont liés. En résumé, bien qu'il existe pour certaines personnes un risque réel d'arthrose du genou causé par la course, les bienfaits de cette activité physique pour la santé en surpassent généralement les risques.



forts. Le risque d'arthrose augmente aussi chez le coureur qui a un genu valgum ou un genu varum. Les pieds plats, les pieds trop arqués ou une rotation interne du genou par rapport à la hanche peuvent aussi accentuer le risque d'arthrose au genou chez le coureur. Une jambe peut être plus longue que l'autre en raison d'une asymétrie des os du bassin ou des membres inférieurs, alors qu'un désalignement de la posture peut donner l'impression d'une jambe plus longue que l'autre. Dans ces deux cas, le risque d'arthrose est accru.

Une technique inadéquate Un risque pour le coureur

Des facteurs comme un désalignement corporel causé par une technique de course déficiente, de trop longues foulées ou une extension au genou lors de l'impact augmentent le risque de blessures et d'usure de cette articulation. En outre, la technique de course se modifie lorsque la fatigue augmente, ce qui accentue le risque de désalignement corporel.

Une surface trop dure Un risque pour le coureur

A priori, on pourrait croire que plus la surface de course est dure, plus les forces de pression au niveau des genoux seront grandes. La réalité est plus nuancée. Lorsque la surface est dure (ex. : asphalte), le coureur tend à amortir davantage l'impact par une flexion au genou. Donc, s'il est vrai qu'une surface très dure comme le ciment d'un trottoir peut augmenter le risque d'usure des genoux, ce n'est pas uniquement à cause des forces plus grandes exercées sur cette articulation. En fait, sur des surfaces dures comme le ciment ou l'asphalte, les articulations subissent un stress lié aux impacts qui est pratiquement toujours le même, ce qui a pour effet d'augmenter le risque d'arthrose. La surface considérée comme la plus sûre est une route ou un chemin relativement plat, en gravier ou en terre. La plupart des coureurs engrangent les kilomètres sur les rues asphaltées. Afin de diminuer le risque de blessures, il est recommandé de courir au moins une fois par semaine sur une surface différente (gravier, terre, gazon, sable, piste, tapis roulant et même dans l'eau).

Le type de chaussures Un risque pour le coureur

Le débat fait rage : vaut-il mieux courir avec des chaussures minimalistes ou avec des chaussures traditionnelles, plus absorbantes et plus rigides ? Sans tirer de conclusions sur le sujet, on peut affirmer que les chaussures traditionnelles usées

accentuent le risque de blessures aux genoux. Par exemple, la durée de vie d'une chaussure de course traditionnelle est d'environ 700 à 1 200 kilomètres. Si l'on court 40 kilomètres par semaine, il faut changer ses chaussures tous les 6 mois.

L'historique de blessures Un risque pour le coureur

Un facteur de risque important de l'arthrose du genou chez le coureur est le fait d'avoir déjà eu une blessure à cette articulation. Par exemple, une ou des entorses au genou dans le passé augmentent le risque futur d'arthrose. De plus, il est très important de respecter les signaux de douleur ressentis au cours ou à la suite de l'effort : continuer de courir malgré une douleur au genou augmente le risque d'usure prématurée.



L'âge, le sexe et les gènes Des risques pour le coureur

Le cartilage s'amincit avec l'âge, ce qui augmente la possibilité d'arthrose aux genoux chez le coureur plus âgé, surtout si d'autres facteurs de risque sont présents. Étant donné qu'en général, l'angle Q est plus prononcé chez les femmes que chez les hommes et qu'elles ont une moins grande force musculaire, la possibilité qu'elles présentent

un désalignement corporel lors de la course est accrue. Les coureuses, surtout plus âgées, présentent un plus grand risque d'arthrose du genou que les coureurs. Certaines personnes ont un risque accru d'arthrose tout simplement en raison d'une prédisposition génétique. En cas d'arthrose du genou, il est recommandé de faire de l'activité physique. L'inactivité physique peut mener à une diminution encore plus importante du volume du cartilage articulaire. Certaines activités sont jugées plus sûres, comme le vélo, la natation ou la marche. Elles diminuent les pressions aux genoux, évitent les changements de direction et réduisent les torsions à l'articulation. De plus, il est recommandé d'augmenter ou du moins de maintenir la force, l'endurance et la flexibilité des muscles des membres inférieurs.

Le risque augmente-t-il avec la distance ?

Aucune preuve scientifique ne permet d'affirmer à ce jour que le risque d'arthrose du genou est plus grand chez les coureurs de longue distance. Mais de toute évidence, l'usure des genoux peut augmenter avec la fréquence, la durée et l'intensité des entraînements si le coureur présente un ou plusieurs des facteurs de risque énoncés précédemment. ●

Les crampes, ça se soigne avec du jus de cornichons ?

Ca fait mal, tellement mal ! Ceux qui ont déjà souffert de crampes lors d'une course sont souvent prêts à tout pour éviter ou être délivrés de cette douleur qui peut surgir quand l'effort se prolonge. Certains coureurs boivent même du liquide de cornichons marinés dans le but de les éviter ou de les soulager. Est-ce vraiment efficace ou n'est-ce qu'un attrape-nigaud ? Si c'est efficace, quel est l'ingrédient miracle ? Existe-t-il d'autres solutions plus ragoûtantes que ce liquide, communément appelé « jus de cornichons » ? Essayons d'apprivoiser la crampe musculaire.

L'ABC de la crampe musculaire

La crampe musculaire se caractérise par une contraction douloureuse, involontaire, soudaine et temporaire d'un muscle ou d'un groupe de muscles. Chez le coureur, elle peut survenir lors d'une épreuve de longue durée, comme un demi-marathon ou un marathon, et ce sont la plupart du temps les muscles des mollets qui en souffrent. Il s'agit d'un problème physique commun qui peut nécessiter une aide médicale. D'ailleurs, on estime que de 30 à 50 % des marathoniens éprouveront une crampe au moins une fois, en courant ou après l'effort. En plus d'être douloureuse, la crampe peut être invalidante, car elle empêche le sportif de courir pendant un certain temps. Et lorsque la crampe s'atténue, elle risque fort de se reproduire peu de temps après la reprise de l'effort.

Les faux suspects

La déshydratation et la perte de sels minéraux

Les coureurs et les entraîneurs soupçonnent depuis longtemps la déshydratation et la perte d'électrolytes (sels minéraux) par la sueur d'être les causes les plus probables des crampes qui se manifestent fréquemment lors d'un effort prolongé par temps chaud. Effectivement, dans ces conditions, la sudation est souvent abondante, ce qui augmente le risque de déshydratation et de

La crampe, c'est l'ennemi ultime redouté par le coureur en plein effort. Violent, ce "coup de poignard" tétanise sans aucune pitié, amenant parfois à l'abandon. Et si la solution tenait... dans un bocal de cornichons ?



Contraction douloureuse, involontaire, soudaine et temporaire, la crampe touche 30 à 50 % des marathoniens, mais aussi les coureurs loisir.





Pour soulager une crampe, l'étirement reste le meilleur remède.

déséquilibre électrolytique (en sodium, potassium, chlore, calcium, magnésium, etc.). Les risques sont encore plus grands lorsque l'hydratation est insuffisante et que du sodium et d'autres sels minéraux ne sont pas ingérés au cours de l'effort. Même si de nombreux sportifs et entraîneurs seront difficiles à convaincre et que certaines incertitudes persistent, des résultats d'études récentes indiquent qu'il n'y a pas de relation entre l'apparition d'une crampe musculaire chez le coureur et la déshydratation ou la perte d'électrolytes. En effet, des chercheurs ont montré que les athlètes chez qui survenait une crampe pendant un exercice prolongé n'étaient pas plus déshydratés que ceux qui n'en avaient pas. De plus, d'autres études indiquent que les sportifs ayant souffert de crampes au cours de l'effort n'avaient pas un taux de sodium, de chlore ou de calcium dans le sang plus bas que les autres. Plusieurs sportifs croient que le fait de manger des bananes prévient l'apparition de crampes musculaires. Rien n'est moins certain, puisque les vertus de la banane contre les crampes s'expliqueraient par la présence importante de potassium dans ce fruit. En fait, à la lumière des connaissances les plus récentes, le potassium ou n'importe quel autre électrolyte n'est pas en cause.

L'un des moyens les plus efficaces pour soulager une crampe est l'étirement du muscle. Lorsque ce dernier est étiré, la tension dans les organes tendineux de Golgi augmente. L'augmentation de la tension dans ces structures favoriserait le relâchement du muscle et atténuerait la crampe. Le risque de crampe augmente lorsque les muscles restent contractés longtemps en position raccourcie, comme ceux du mollet chez le nageur, qui garde les pieds pointés. Le soulagement d'une crampe par l'étirement du muscle appuie l'hypothèse que celle-ci est causée par des mécanismes liés à la contraction, et non à la déshydratation ou à la perte d'électrolytes. D'autres mécanismes pourraient aussi expliquer que la fatigue musculaire cause des crampes. Les légers dommages aux muscles survenus pendant la course pourraient provoquer leur contraction involontaire lorsqu'ils sont fatigués. En outre, certains signaux envoyés par des récepteurs de la douleur ou de la pression à l'intérieur du corps pourraient occasionner des crampes. Au début du XX^e siècle, c'est chez les mineurs et les hommes travaillant sur des bateaux à vapeur qu'un lien a été établi entre la déshydratation et les crampes. En effet, ces ouvriers suaient abondamment et souffraient

fréquemment de crampes musculaires. Selon les connaissances actuelles, ce serait la fatigue musculaire liée au travail physique qui les exposait aux crampes.

Aucune étude n'a pour le moment établi que le jus de cornichons prévenait les crampes au cours de l'exercice

Le vrai suspect **La fatigue musculaire**

Bien que les causes exactes des crampes restent encore à préciser, on observe une constante chez tous ceux qui en font la douloureuse expérience au cours de l'exercice : la crampe survient dans un muscle qui s'est contracté à maintes reprises. En fait, les muscles se contractent sous l'action de la volonté, mais aussi par réflexe, sans l'intervention du cerveau. Ces réflexes sont influencés par de petites structures dans les muscles et les tendons, appelées « fuseaux neuromusculaires » et « organes tendineux de Golgi ». Ces structures peuvent protéger les muscles en les aidant à se contracter ou à se relâcher. Il est possible qu'avec la fatigue, les fuseaux neuromusculaires envoient trop de signaux aux muscles pour qu'ils se contractent et que les organes tendineux de Golgi n'en envoient pas suffisamment pour leur permettre de se relâcher. Dans un article de revue publié en 2018, les chercheurs concluent que la crampe peut survenir lorsque le muscle est fatigué et que les motoneurones alpha sont trop stimulés. D'ailleurs, on a prouvé en laboratoire qu'une stimulation électrique de ces motoneurones pouvait causer des crampes musculaires, et ce, malgré des taux d'hydratation et d'électrolytes tout à fait normaux.

La déshydratation a longtemps été mise en cause dans la survenue de crampes. Mais l'explication pourrait être ailleurs...



D'autres suspects

De récentes études ont mis en lumière d'autres facteurs accentuant le risque de crampes musculaires au cours de l'effort prolongé.



La fatigue musculaire constituerait davantage une explication clé quant à l'apparition des crampes. Reste alors à s'étirer.



Le coureur qui en a déjà fait l'expérience au cours de l'exercice serait plus à risque, ainsi que celui dont l'un des membres de la famille est sujet aux crampes. L'hérédité peut avoir un rôle à jouer. En outre, lorsque le coureur est plus âgé, en surplus de poids ou s'il s'étire rarement, le risque qu'il soit victime de crampes pendant l'exercice s'accroît.

Le jus de cornichons **Efficace ou non ?**

Certains entraîneurs recommandent de boire une petite quantité (30 à 60 ml) de jus de cornichons



marinés en vue de soulager ou même de prévenir les crampes musculaires qui peuvent survenir pendant la course. Une boisson a même été commercialisée (Pickle Juice Sport®). Comme le jus de cornichons, elle contient de l'eau, du sodium en grande quantité et de l'acide acétique (vinaigre).

Peu d'études portent sur les effets de ce type de boisson sur les crampes musculaires. Toutefois, selon les auteurs d'une étude américaine, l'ingestion de petites quantités de jus de cornichons peut accélérer le soulagement d'une crampe provoquée par une stimulation électrique des muscles. La crampe était atténuée en environ 1 min 30 s lorsque le jus de cornichons était bu immédiatement après son apparition, comparativement à 2 min 30 s lorsqu'aucun liquide n'était ingéré. Les auteurs suggèrent qu'un ingrédient du jus de cornichon entraîne un relâchement du muscle contracté en inhibant les motoneurones alpha : ce serait le vinaigre – et non le sodium ou l'eau – qui aurait un effet sur la vitesse de soulagement de la crampe. Cependant, pour le moment, aucune étude n'a montré que le jus de cornichons peut prévenir les crampes à l'exercice.

Quoique nous ne recommandions pas aux coureurs de boire du jus de cornichons ou une boisson s'y apparentant avant ou pendant une épreuve d'endurance, ceux qui désirent tout de même l'essayer devraient idéalement le diluer avec de l'eau, étant donné sa teneur trop élevée en sodium. Bien qu'elles ne préviennent pas les crampes, les boissons sportives demeurent plus appropriées que le jus de cornichon lors d'efforts de longue durée. Outre les glucides, qui favorisent la performance, la plupart des boissons sportives contiennent différents électrolytes qui permettent :

- ✓ de faciliter l'absorption des glucides ;
- ✓ d'accélérer l'absorption de l'eau ;
- ✓ de stimuler la sensation de soif.

Le terme « crampe de chaleur » n'est pas approprié. L'exposition à la chaleur sans la pratique d'un exercice ne cause pas de crampes, et celles-ci peuvent survenir lors d'un effort par temps froid.

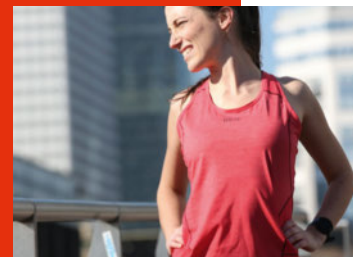
Soulager ou prévenir les crampes

Hormis le jus de cornichons, l'étirement du muscle qui est sous l'effet d'une crampe demeure probablement le moyen le plus efficace pour la soulager. La glace et le massage peuvent aussi faire partie des solutions pour l'atténuer. De même, il est possible que l'étirement fréquent des muscles sujets aux crampes puisse les prévenir. De plus, certains médicaments peuvent être prescrits à ceux qui souffrent fréquemment de crampes, comme celles qui surviennent pendant le sommeil. ❶



LA RÉALITÉ EN BRIEF

Les crampes musculaires surviennent fréquemment au cours d'épreuves d'endurance. Comme ce type de compétition occasionne normalement une certaine perte en eau et en électrolytes, on a depuis longtemps établi un lien entre ces facteurs et les crampes musculaires. Toutefois, cette hypothèse est de plus en plus contestée. Actuellement, les scientifiques penchent plutôt en faveur de



mécanismes liés à la fatigue musculaire. Le jus de cornichons est recommandé par certains entraîneurs pour soulager plus rapidement, et même prévenir, les crampes musculaires qui surviennent en course. Non en raison de la grande quantité de sodium, mais plutôt du vinaigre qu'il contient. Avant de se gorger de ce jus vinaigré hypersalé, il serait plus sage d'attendre de connaître un peu mieux ses effets réels.



Le bain froid et la compression ***pour récupérer ?***

La récupération post-effort est un domaine complexe, avec en tête de gondole le traitement par le froid et la compression. Reste à savoir si ça marche vraiment...

Il est important pour le coureur ou la coureuse qui s'entraîne intensément de récupérer vite. Outre un mode de vie sain, de nombreuses méthodes accélèrent la récupération : la thérapie par le froid, les bains contrastes, les vêtements de compression, le retour au calme actif, les étirements, les massages, le sauna ainsi que les crèmes et les gels. Ces méthodes peuvent-elles réellement accélérer la récupération après un entraînement intense ou prolongé en course à pied ?

Les cabines d'azote liquide sont souvent vues comme de bons moyens de récupération.



La thérapie par le froid

L'immersion en eau froide est la thérapie par le froid (cryothérapie) la plus utilisée pour la récupération. À la suite d'un entraînement intense ou prolongé, le coureur peut s'immerger dans un bain d'eau froide à une température se situant entre 10 et 15 °C pendant un certain temps (ex. : 15 minutes) ou il peut aussi entrecouper 2 périodes d'immersion (ex. : de 10 minutes chacune) par une pause (ex. : 5 minutes). Plusieurs études ont montré que cette méthode pouvait accélérer la récupération. Par exemple, la quantité de créatine-kinase, substance (enzyme) qui sert à mesurer les dommages musculaires, était plus faible 24 à 72 heures après l'immersion en eau froide. Il en allait de même pour la quantité de protéine C réactive, qui sert à mesurer l'inflammation. De plus, certains chercheurs qui ont étudié cette méthode ont observé une diminution des indices subjectifs de fatigue musculaire que pouvaient ressentir les sportifs après l'entraînement. Finalement, quelques-uns d'entre eux ont même noté une légère amélioration de la performance en course à pied à la suite d'une immersion en eau froide. Notons que l'efficacité de cette méthode de récupération est plus marquée chez les athlètes que chez les sportifs occasionnels.

Depuis 2009, dans le cadre du Grand Défi Pierre-Lavoie, l'homme de fer Pierre Lavoie enfourche son vélo chaque année pour une chevauchée de 1 000 km en 48 heures. Devant récupérer rapidement, il a su utiliser à bon escient la thérapie par le froid en s'immergeant dans un tonneau rempli d'eau glacée entre certaines étapes. Bien qu'elle puisse accélérer la récupération, l'immersion en eau

froide nécessite une bonne dose de motivation et de courage. À la maison, afin d'obtenir une eau comprise entre 10 et 15 °C, vous devez remplir votre bain d'eau froide et y ajouter une importante quantité de glaçons ! Ceux qui ont expérimenté seront en mesure de le confirmer : les désagréments et le stress de l'immersion en eau froide ne sont pas négligeables.

En plus de l'immersion en eau froide, d'autres méthodes utilisant le froid sont employées dans l'espoir d'accélérer la récupération ou d'améliorer la performance : cabines dont l'air est refroidi à l'azote liquide, vestes de refroidissement portées avant l'exercice, ou simplement laisser fondre des glaçons dans sa bouche !

Les bains contrastes

Les bains contrastes consistent à alterner l'immersion du corps ou d'une portion de celui-ci dans l'eau chaude à une température de 35 à 40 °C (ex. : pendant 60 à 120 s) et ensuite dans l'eau froide entre 10 et 15 °C (ex. : pendant 60 à 90 s), pendant un certain temps (ex. : pendant 10 à 15 minutes). Malgré des résultats moins convaincants qu'avec l'immersion en eau froide seulement, les bains contrastes permettent une légère diminution de la sensation de courbatures après un entraînement difficile. Toutefois, l'amélioration de performance qui pourrait suivre leur utilisation reste à démontrer.

Contrairement à ce que certains sportifs croient, la thérapie par le froid (application de glace ou immersion en eau froide) est un traitement plus efficace que les bains contrastes pour réduire l'inflammation causée par une blessure comme une entorse à la cheville ou au genou.



Et si l'une des solutions pour récupérer était de garder les jambes surélevées, afin de favoriser le retour veineux ? Une récup' tout sauf active...

Pour le moment, on suggère, en toute logique, que les vêtements de compression portés par les coureurs couvrent les membres inférieurs. Les vêtements de compression sont probablement plus efficaces pour d'autres objectifs que ceux d'accélérer la récupération ou d'améliorer la performance sportive. Ils peuvent, entre autres, accélérer la guérison à la suite d'un choc (par exemple, un coup de genou sur la cuisse au rugby), favoriser une meilleure circulation sanguine lorsqu'elle est déficiente et prévenir les troubles de la circulation lors de longs voyages en avion chez ceux qui ont des varices.

Le retour au calme actif

Le retour au calme actif, comme un léger jogging de 10 minutes après un entraînement de course intense, est une méthode utilisée par un certain nombre de coureurs qui espèrent accélérer leur récupération en vue d'une course ou de la prochaine séance d'entraînement. Malheureusement, la science n'a pu prouver l'efficacité de cette technique. Certaines études ont tout de même observé une légère diminution des courbatures (cela reste à confirmer) avec cette méthode.

Les étirements

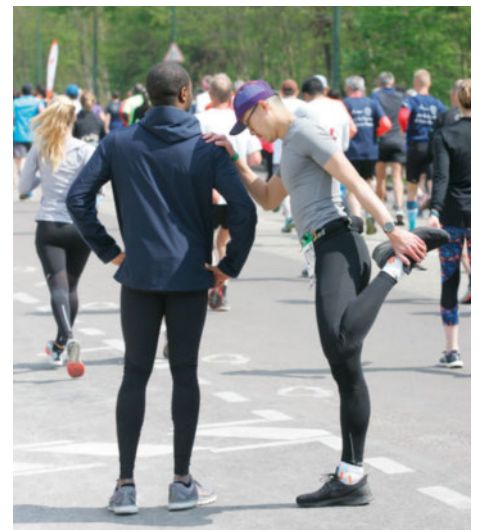
Les étirements qui suivent l'entraînement ne sont pas reconnus comme étant efficaces pour accélérer la récupération. D'ailleurs, certains seront surpris et déçus de l'apprendre, le pouvoir « anti-courbatures » des étirements exécutés tout de suite après l'exercice n'est qu'un mythe. Plusieurs études ont montré que les étirements n'avaient aucun effet ou, du moins, un effet non signifi-

Le pouvoir anticourbatures des étirements post-course n'est pas prouvé. Toutefois, certaines pratiques permettent de mieux récupérer.

Les vêtements de compression

Les vêtements de compression sont de plus en plus populaires auprès des coureurs. Certains d'entre eux les portent au cours de l'entraînement ou de la compétition dans le but d'améliorer leur performance, mais ils peuvent également être utilisés après l'entraînement dans le but présumé d'accélérer la récupération. Lorsque

les vêtements de compression sont portés pendant une période de 12 à 48 heures après un entraînement intense, ils peuvent réduire la perception de courbatures et d'inconfort physique. L'amélioration de la performance en course à pied qu'ils pourraient procurer reste toutefois à prouver. De plus, la force de compression idéale du vêtement ainsi que la partie du corps qu'il doit comprimer ne sont pas encore clairement définies.



LA RÉALITÉ EN BREF

La récupération est une composante de l'entraînement que les coureurs ne doivent pas négliger. Toutefois, peu de méthodes semblent réellement en mesure de l'accélérer. Des différentes approches discutées, l'immersion en eau froide est la seule dont les effets bénéfiques ont été clairement établis. Par contre, les désagréments physiques qui l'accompagnent diminuent de beaucoup sa popularité. L'adoption de saines habitudes de vie, telles qu'une bonne alimentation, une hydratation adéquate et un sommeil réparateur, demeure le meilleur moyen d'assurer une récupération adéquate à la suite d'un entraînement intense ou prolongé. Finalement, n'oublions pas que les périodes de repos entre les séances d'entraînement sont à la base même de la récupération.



L'application de crème a bon dos pour la récup'. Quelle crème pour quels effets ?

catif sur les douleurs ressenties dans les jours qui suivent. On risque même d'accentuer les courbatures causées par la course à pied si les étirements après l'entraînement sont prolongés (une minute ou plus pour chacun), d'amplitude maximale et réalisés plusieurs fois sur les mêmes muscles. Ajoutons que, si le sportif est courbaturé, des étirements peuvent tout de même atténuer momentanément l'inconfort ressenti. Néanmoins, ce soulagement temporaire n'affecte en rien la durée de la récupération.

Les massages

Les massages donnés par des praticiens qualifiés permettraient de diminuer la sensation de raideur des muscles. Bien qu'ils réduisent légèrement les courbatures, aucune étude n'a démontré de façon claire une amélioration de performance en course lorsque le massage était utilisé comme méthode de récupération. Notons qu'un massage profond localisé et de longue durée peut, par contre, accentuer les courbatures et, par le fait même, affecter les performances qui suivront.

Le sauna

Bien qu'une séance dans un sauna sec ou humide puisse amener une détente musculaire, le sauna n'est pas reconnu comme une méthode permettant d'accélérer la récupération du coureur. Sans compter qu'une détente en sauna nécessite de bien s'hydrater, surtout après un entraînement qui a provoqué une forte sudation. Si le sauna occasionne une déshydratation, il peut même nuire à la récupération.

Les crèmes et les gels

Pour soulager les muscles ou les articulations douloureuses, plusieurs crèmes et gels sont en vente libre et certains coureurs les utilisent dans l'espoir d'accélérer la récupération. Certaines crèmes (ex. : Bengay®, RUB-A535 Antiphlogistine®) contiennent du salicylate de méthyle, un composé présent dans l'aspirine qui permet de soulager la douleur et l'inflammation lorsqu'il est pris par voie orale. Toutefois, lorsqu'il est appliqué sur la peau, les chercheurs sont catégoriques : il ne



produit pas les effets escomptés. D'autres gels contiennent des substances anti-inflammatoires comme le diclofénac ou le kétoprofène (ex. : Voltaren Emulgel®, Ketum®) qui peuvent réduire l'inflammation et soulager la douleur. Par contre, ces gels doivent être réservés aux personnes ayant une blessure musculaire ou articulaire (ex. : claquage, entorse, tendinite), ou encore à celles qui souffrent d'arthrose ou d'arthrite. L'utilisation de ces gels peut comporter des risques cardiovasculaires. Ils ne sont pas recommandés ni efficaces pour accélérer la récupération. La capsaïcine est le composé qui donne le goût piquant au piment. Cette substance est

La meilleure récupération reste d'avoir une bonne hygiène de vie... et de ne pas être frileux!

présente également dans certaines crèmes (ex. : Flex-O-Flex capsaïcine®, ArthriCare®). Elle pourrait diminuer la concentration d'une substance chimique, nommée substance P, qui est responsable des signaux de douleur envoyés au cerveau. Appliquer sur la peau une crème ou un gel contenant cet ingrédient peut-il accélérer la récupération ? Rien n'est moins sûr : cela peut tout au plus diminuer la sensation de douleur. Certaines crèmes ou certains gels contiennent également des ingrédients comme du menthol ou de l'huile d'eucalyptus (ex. : Baume du Tigre®). Ces ingrédients permettent de réduire temporairement la sensation de douleur en causant une distraction à cet endroit. Toutefois, ces substances ne peuvent probablement pas accélérer la récupération. Ajoutons que les gels et

Zsport®

VIRTUOSITY

www.zsport.fr



Retrouvez plus d'informations sur
notre nouveau site internet !

les crèmes créant une sensation de froid ne peuvent remplacer la glace. L'application de glace est reconnue comme un moyen efficace pour réduire l'inflammation à la suite d'une blessure comme une entorse à la cheville.

L'arnica est une plante dont les fleurs sont utilisées dans la fabrication de gels et de crèmes. Selon certaines études, l'utilisation d'un gel ou d'une crème contenant de l'arnica pourrait aider, entre autres, à réduire les douleurs musculaires et celles liées à l'arthrose. À moins d'être courbaturé, et même encore, il est impossible d'affirmer que l'arnica est efficace pour accélérer la récupération.

Employé selon les recommandations, le salicylate de méthyle contenu dans les crèmes (ex. : Bengay®) est en principe sans danger. Toutefois, pour certaines personnes allergiques ou lorsqu'elle

Que votre croyance se porte sur les vertus de l'étirement, de la cryothérapie... l'effet placebo, lui, est bien réel.



Si le sauna occasionne une déshydratation, il va nuire à la récupération.



est appliquée en grande quantité ou trop souvent, elle peut s'avérer toxique. En 2007, une jeune coureuse américaine de 17 ans est décédée après avoir utilisé une crème contenant cet ingrédient. L'autopsie a indiqué que l'adolescente avait fait un usage excessif de la crème.

Jumeler des méthodes

La science en sait peu sur l'efficacité éventuelle du jumelage de plus d'une méthode de récupération. Est-ce que le port de vêtements de compression après avoir une séance d'immersion en eau froide est efficace pour accélérer la récupération ? Ce type de question demeure à ce jour sans réponse.

L'effet placebo

On peut croire aux vertus d'une méthode après avoir été informé de sa présumée efficacité. Cette croyance peut être renforcée par une expérience positive vécue à la suite de son utilisation, comme une amélioration de performance ou encore une diminution des courbatures. Dans ces cas-là, il est possible que la simple croyance puisse accélérer la récupération. Cet effet que l'on nomme « placebo » pose problème aux chercheurs, car il peut fausser les données. En effet, il est difficile, voire impossible de cacher aux participants d'une étude le recours à une méthode de récupération comme l'immersion en eau froide ou le massage ! Ce qu'il faut retenir, c'est que, lorsqu'on croit que la méthode de récupération est bénéfique, il est possible qu'elle le devienne.

Le meilleur des investissements pour améliorer la performance

La plupart des coureurs et des coureuses ne sont pas des athlètes d'élite. La grande majorité doit composer avec un horaire chargé qui combine travail ou études, vies familiale et sociale, mais aussi temps dédié à la préparation sportive. Par conséquent, le temps consacré à l'entraînement est souvent restreint. Pour améliorer les performances à la course, il serait plus bénéfique de s'entraîner plus judicieusement ou davantage, plutôt que d'intégrer des méthodes de récupération qui prennent du temps. D'autant plus qu'à ce jour, la science a montré que les méthodes abordées dans le présent thème sont au mieux timidement efficaces ou, au pire, carrément inutiles pour améliorer la performance. ❶

Mutuelle
Ociane Matmut

MARATHON DE BORDEAUX MÉTROPOLE

SAMEDI 26 OCTOBRE

RUN BDX

DE NUIT





Tout donner pour ne rien regretter

Franchir la ligne d'arrivée et... ne pas s'écrouler, vidé et épuisé, mais regarder le chrono d'un œil étonné et se dire, le cœur rempli de regrets, qu'on n'a pas tout donné. Pourquoi ne pas être allé au bout de soi-même ? Une histoire de peur, de gestion, de manque de confiance. Comment se lâcher et laisser tout son potentiel s'exprimer ? **Marie Paturel, photos Vincent Lyky**

Se dépouiller. Flirter avec ses limites. Aller au bout de soi-même. Se mettre minable. Les expressions ne manquent pas pour exprimer le fait de « tout donner » lors d'un effort. Certains parviennent à l'extrême limite de leur résistance et terminent en s'effondrant, en vomissant, en pleurant. Ceux-là peuvent se targuer d'être allés puiser jusqu'aux tréfonds d'eux-mêmes la force nécessaire pour réaliser la meilleure performance

possible le jour J. D'autres n'arrivent jamais à la fin d'une course en ayant le sentiment d'avoir tout donné. Une fois la ligne franchie, ils restent droits dans leurs baskets, souriants, disponibles. Quasiment prêts à remplir pour quelques kilomètres supplémentaires. Si un tel état de fraîcheur (certes relative) est parfois l'objectif recherché (course de préparation à un objectif majeur dans une saison, par exemple), il se révèle bien souvent involontaire et donc source de



déception. Aaaaaah, si seulement on avait moins géré, moins réfléchi... si seulement on avait osé accélérer un peu... le chrono serait bien meilleur à l'arrivée, et la performance plus satisfaisante. Pourquoi est-il parfois si difficile de courir au maximum de ses possibilités ?

ATTENTION, ZONE ROUGE!

« J'ai longtemps souffert du syndrome du départ trop rapide, avec les premiers kilomètres souvent inférieurs de 30 secondes par kilomètre par rapport à mon allure cible, confie Nicolas, coureur régulier habitué aux 10 km, semi-marathons et marathons. L'expérience m'a permis de remédier à ce problème mais, du coup, c'est l'inverse qui se produit désormais : comme j'ai peur de me griller, je prends des départs de plus en plus prudents, dans une espèce de faux rythme, et je reste sur une allure de croisière confortable jusqu'à la fin. » Résultat : Nicolas termine ses courses avec un sentiment

d'inachevé et une certaine frustration. « C'est d'autant plus frustrant que je parviens à me faire violence lors des entraînements alors que, le jour J, je garde une marge de manœuvre énorme ! » Dans le cas de Nicolas, le frein provient sans doute de premières expériences vécues avec un dossard : des départs en surrégime, des explosions en plein vol et des fins de course épouvantables ont suffi à vacciner le coureur contre la prise de risque. Ne pas tout donner revient dès lors à garder une →

La peur de partir trop vite, celle de ne pas finir, celle de se faire trop mal... La confiance en soi joue un grand rôle dans la possibilité (ou non) de tout donner.

Courir au maximum de ses possibilités renvoie à de nombreux pans de notre personnalité...



L'équilibre entre prise de risque et prudence n'est pas simple à trouver. Question de caractère et d'entraînement.

marge de sécurité, une dose d'énergie permettant de pallier toute éventualité – et surtout de ne pas basculer dans la zone rouge où, il faut bien l'avouer, le confort n'est guère au programme. En effet, s'aligner au départ d'une compétition est bel et bien synonyme d'inconfort. L'athlète vient chercher ses propres limites, éprouver certaines de ses capacités ou encore se mesurer aux autres. Or, flirter avec les frontières de son potentiel physique, c'est venir titiller le point de rupture : comme lorsqu'on approche sa main du feu, il y a une zone dans laquelle il fait bon rester des heures, une autre où la chaleur est à la limite du supportable et une dernière très proche du brasier où l'on se brûle carrément ! Nicolas semble s'installer dans la zone de confort, « *qui n'est pas une allure tout à fait tranquille, mais qui devrait être plus élevée, pour correspondre à l'allure cible* », comme il le dit lui-même.

Alors que Nicolas paraît gérer son effort pour être certain de terminer sans exploser, d'autres nourrissent – consciemment ou inconsciemment – une peur de la souffrance physique. Ils restent en deçà de l'intensité à laquelle courir devient quasi insupportable. « *Pourtant, il faut rester conscient du fait que l'effort ressenti n'est jamais linéaire*, estime Nicolas Martin, membre de l'équipe de France



de trail. *Sur les longues distances notamment, il y a toujours des moments où l'on éprouve de mauvaises sensations, où l'on souffre. Le danger est de se résigner et se décourager, alors que les sensations seront probablement meilleures dix ou quinze minutes plus tard.* » Se préparer à la dureté de l'effort semble donc absolument nécessaire,



RESTER DANS SA BULLE... MAIS BÉNÉFICIER DE L'ÉMULATION

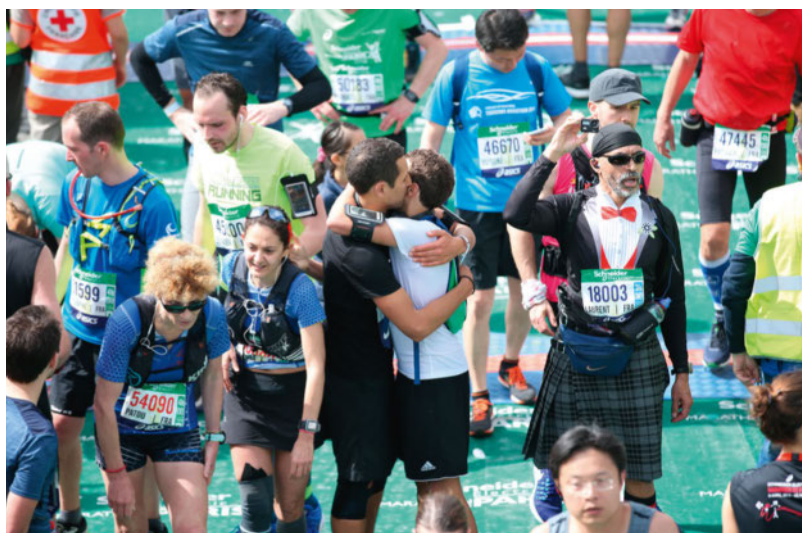
La difficulté dans l'objectif de « tout donner » est de trouver le juste milieu entre, d'une part, courir en restant dans votre zone de confort et, d'autre part, exploser en plein vol. Pour donner le meilleur de vous-même sur une compétition, essayez de concilier :

✓ UN CENTRAGE SUR VOUS-MÊME

Restez centré et concentré sur vos sensations, votre allure et votre gestion de course, afin de ne pas vous laisser embarquer par d'autres coureurs à des allures trop élevées ou trop lentes, notamment au moment du départ.

✓ L'ÉMULATION COMPÉTITIVE

En même temps, sachez profiter du contexte compétitif pour oser vous laisser « tirer » par les autres concurrents, pour bénéficier de l'émulation afin d'aller un peu plus vite.



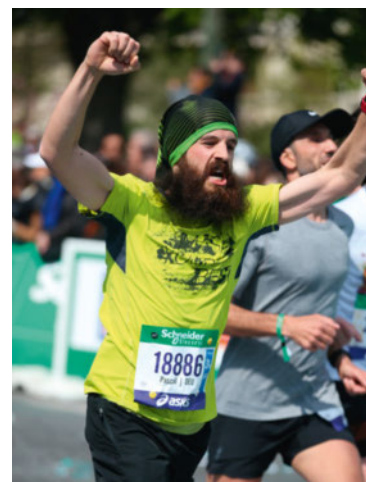
sous peine de flancher mentalement au premier coup de bambou – et donc de lever le pied. En amont de la compétition, le coureur doit accepter la souffrance à venir afin que, une fois confronté à elle, il ne soit ni surpris ni démuni. Pour Nicolas Martin, l'entraînement doit jouer un rôle clé en termes de familiarisation avec la douleur : *« Au-delà de la confiance et des adaptations physiologiques générées par l'entraînement, certaines séances doivent aussi avoir pour but de préparer mentalement à gérer les difficultés et à dominer la douleur. »* Aux yeux du préparateur mental Dominique Simoncini, l'imagerie mentale permet de prendre conscience que l'on est venu chercher la sensation de souffrance et que l'on doit donc s'attendre à la rencontrer. Visualiser la course à venir et s'imaginer dans les moments les plus critiques permet de minimiser l'appréhension de souffrir et de ne pas ralentir l'allure par peur de la douleur. *« Il faut également être capable de surmonter la peur de l'abandon, celle qui remet en question l'engagement dans l'entraînement et l'image que l'on a de soi-même, ajoute Dominique Simoncini. C'est aussi pour cela que la zone de confort est souvent celle qu'on apprécie le plus, car on se reconnaît mieux dans le confort. On a un peu peur de découvrir l'autre soi-même, celui qui s'exprime dans la difficulté. »*

JEN'Y ARRIVERAI JAMAIS...

Vous ne vous sentez concerné ni par d'anciens départs en surrégime ni par l'angoisse d'avoir mal. Et si vous manquiez plutôt de confiance en vous ? *« Je ne me sens pas capable, c'est trop dur pour moi, je ne tiendrai jamais jusqu'à la fin... »* Lorsque les pensées négatives s'invitent à la fête, il y a de fortes chances pour que la vitesse de croisière pique du nez. Bien entendu, si l'entraînement n'a pas été adapté à l'objectif que vous vous êtes fixé, il y a de fortes chances pour que ces idées noires ne soient pas des croyances limitantes, mais une triste réalité. Néanmoins, énormément de coureurs sont persuadés d'être incapables

d'atteindre leur but... alors qu'ils le sont ! De ce fait, ils s'inscrivent dans une gestion économique de leur effort : ils en gardent sous le pied par peur de ne pas arriver au bout. *« Par ailleurs, certains – en particulier les novices en apprentissage de la discipline – souhaitent avant tout terminer et regarder leur chrono ensuite, estime Dominique Simoncini. Le progrès et l'envie de se surpasser viennent plus tard, avec des objectifs qui s'affinent en s'appuyant sur un socle d'expériences. »* S'il faut évidemment courir intelligemment – on ne fonce pas tête baissée à n'importe quelle allure sous prétexte qu'on se sent bien ou que les autres concurrents démarrent comme des fusées –, il ne faut pas non plus se sous-estimer. En amont de la compétition, prendre un temps pour soi en écrivant noir sur blanc tout ce que l'on a mis en œuvre pour atteindre son objectif permet de se rassurer, d'éloigner les doutes, y compris lorsqu'on débute sur une distance ou dans une discipline. *« J'ai suivi scrupuleusement mon plan d'entraînement, j'ai réussi de belles séances clés, je me suis alimenté convenablement, j'ai préparé soigneusement mon*

Ce n'est pas parce qu'on ne finit pas sur les rotules que l'on n'a pas tout donné. Tout donner, c'est aussi se respecter, et faire avec ce que l'on est le jour J.



Les regrets se balaient d'une simple question : avez-vous donné ce que vous pouviez ?

matériel de course, j'ai repéré le parcours... » Lister tous les paramètres mis en œuvre pour réussir permet de renforcer la confiance, tout comme écrire un scénario de course en le détaillant autant que possible. Quant à la confiance en soi à proprement parler, elle se travaille au quotidien, dans tous les domaines de la vie. Par exemple, à la fin de chaque journée, faites le bilan de ce que vous avez réussi depuis le matin et prenez conscience de vos forces. En course à pied, procédez de même : →



Ne pas aller au bout de soi-même, c'est aussi se garder la possibilité de se dire que l'on vaut mieux que ce que l'on a réalisé... Ça permet de rêver.

identifiez vos atouts et appuyez-vous sur ceux-ci le jour de la compétition. « *C'est ce que j'appelle la règle des 3C : avoir Conscience de ses Compétences pour élever le niveau de Confiance* », confirme Dominique Simoncini.

CETTE PART D'INCONNU QUI NOUS EFFRAIE

Enfin, ce qui peut pousser à lever le pied le jour J relève de la peur de l'inconnu. Chaque nouvelle compétition est vécue comme une charge externe différente. Autrement dit, ce n'est pas parce que j'ai atteint mon objectif sur les 10 km de Perpèteles-Bains il y a deux mois que je serai capable de produire la même performance sur la même distance à Tataouine-le-Haut. « *Chaque compétition*

est exceptionnelle. Rien n'est jamais strictement identique : chaque contexte a des spécificités en matière de conditions climatiques, d'états physique et émotionnel du coureur, de nature du terrain... Le caractère unique de chaque situation peut empêcher de tirer parti

de l'expérience acquise pour se dépasser et aller un peu plus vite », indique Dominique Simoncini. Ainsi, considérer chaque course comme une page blanche en oubliant qu'elle s'écrit en réalité à l'aide des pages précédentes, c'est se priver d'une belle base de confiance et d'acquis. Ceci dit, comment ne pas être effrayé et poussé à gérer l'effort lorsqu'on s'aligne au départ d'une distance que l'on n'a jamais couverte, ou lorsqu'on affronte un trail en ignorant tout du terrain que l'on rencontrera ? Cette peur face à l'inconnu peut être levée en

procédant à un repérage des lieux et du parcours. La reconnaissance est fondamentale en ce qu'elle permet de se préparer aux difficultés de l'itinéraire, de visualiser concrètement l'environnement et le terrain, mais aussi de ressentir physiquement l'endroit où se déroulera la course. On réduit ainsi la part d'inconnu et on peut mentalement s'appuyer sur des éléments éprouvés, vus, sentis, foulés. Le repérage du parcours peut être intégral : c'est ce que font les coureurs de l'élite pour préparer leur stratégie de course et gérer leur effort pour réaliser la meilleure performance possible – donc tout donner pour augmenter leurs chances de gagner. Pour le coureur lambda, cette tactique s'avère pertinente également, d'autant plus qu'elle permet de créer des repères, de diviser la distance en tronçons qui constitueront, le jour J, autant d'objectifs intermédiaires

permettant de dédramatiser le kilométrage total et de booster la motivation.

La motivation. Peut-être est-elle également l'une des clés de compréhension car, comme le rappelle Dominique Simoncini, « *beaucoup de coureurs ne veulent délibérément pas tout donner* ». Mais pourquoi donc en garder sous le pied, alors qu'on a la capacité de faire mieux ? « *Pour garder une certaine motivation*, répond le préparateur mental. *Si tu donnes tout et que le résultat ne te semble pas satisfaisant ou n'est pas en concordance avec tes attentes, ton niveau d'engagement ou tes objectifs, alors la déception est grande !* » Par conséquent, un bon nombre de coureurs préfèrent ne pas aller au bout d'eux-mêmes afin de rêver à ce qu'ils auraient pu faire s'ils avaient tout donné. « *Ils laissent ainsi une part d'imaginaire positif qui leur permet de continuer leur pratique sans subir des déceptions préjudiciables à l'estime de soi.* » Et l'essentiel est sans doute là : que l'on donne tout ou non, le but est d'entretenir cette délicieuse envie de chausser les baskets et partir courir... ☺

Avoir Conscience de ses Compétences pour hausser la Confiance... Les 3C



COURIR N'AURA PLUS DE SECRET POUR VOUS !



© 2019, GROUPE DELCOURT & ÉDITIONS FIRST



DISPONIBLE EN LIBRAIRIE

FIRST
ÉDITIONS

DELCOURT

Entraînement

Enfants et ados

COUREZ ! JEUNESSE





Aujourd'hui, les enfants courent moins souvent et moins longtemps qu'il y a trente ans. Mais une fois qu'on le sait, la vraie question est celle-là : comment faire pour inverser la courbe ? Comment redonner aux plus jeunes l'envie de courir ?

Jérôme Sordello, photos Vincent Lyky

Une étude australienne, qui a comparé les conditions physiques des enfants selon deux critères, à savoir la distance qu'ils pouvaient parcourir en un temps donné (entre 5 et 15 minutes) et le temps réalisé pour parcourir une distance donnée (entre 800 et 1 600 m), pointe du doigt deux raisons à cela : l'augmentation du poids et la diminution de l'activité physique. Il est donc temps de remettre l'activité physique et la course au centre du projet enfance !

UNE MISSION AVANT TOUT ÉDUCATIVE

Le sport possède une force éducative grâce à sa multitude de règles, comportements, valeurs. Sa pratique favorise la socialisation, la canalisation de l'agressivité, l'auto-affirmation et le développement de qualités telles que la volonté, la persévérance, le goût de l'effort, le courage... La pratique sportive offre également une alternative aux normes familiales et sociales, et des repères éducatifs qu'ils intégreront plus →



Rien n'est plus naturel que de s'élancer et se sentir porté par sa foulée. C'est aussi ça, l'essence de la course à pied. L'éloge de la simplicité.



facilement. Le groupe permet au jeune sportif de partager certaines valeurs avec ses coéquipiers ou camarades d'entraînement et donc de s'identifier à eux. L'entraîneur est le porte-parole de ces valeurs, le promoteur de l'éthique sportive et tient alors le rôle d'un éducateur.

DROIT DE NE PAS ÊTRE UN CHAMPION

Encourager un enfant à la pratique d'une activité physique et sportive, c'est lui ouvrir des droits que la Commission du temps libre de l'ONU a

LES DEVOIRS DU JEUNE SPORTIF

Ces droits s'accompagnent de devoirs, qui portent aussi bien sur des données proprement sportives (se classer tant, réussir tel temps, telle performance) qu'éducatives (valeurs, attitudes.) Or, l'objectif de formation chez les jeunes doit prévaloir sur l'objectif de résultat. Le jeune sportif doit avant tout acquérir une personnalité saine et équilibrée, et intégrer la notion de fair-play. « *Être fair-play, c'est être loyal dans le jeu et honnête dans la vie de tous les jours* », pour reprendre les mots de l'enseignant éducateur Ario Federici.

Comme la *Charte des droits de l'enfant dans le sport*, il existe une *Charte du fair-play* : faire de chaque rencontre sportive, quel que soit l'enjeu, une sorte de fête ; se conformer aux règles et à l'esprit du sport pratiqué ; respecter ses adversaires comme soi-même ; accepter les décisions des arbitres et des juges sportifs, en sachant qu'ils ont le droit à l'erreur, mais font tout pour ne pas en commettre ; éviter la méchanceté et les agressions dans les actes, les paroles et les écrits ; ne pas utiliser des artifices ou tromperies pour obtenir le succès ; rester digne dans la victoire comme dans la défaite ; secourir tout sportif blessé ou sportif dont la vie est en danger ; être réellement un ambassadeur du sport, aidant à faire respecter les principes ci-dessus affirmés.

L'ENTRAÎNEMENT CHEZ L'ENFANT

Le mot sport tire ses origines de l'ancien français « desport », qui signifiait « jeu, amusement », et prend tout son sens dans l'entraînement des enfants. En effet, ce dernier doit reposer

Les valeurs véhiculées par la course à pied diffèrent de l'importance du résultat

précisés en 1992 : droit de m'amuser et de jouer ; droit de faire du sport ; droit de bénéficier d'un environnement sain ; droit d'être traité avec dignité ; droit d'être entouré et entraîné par des personnes compétentes ; droit de suivre des entraînements adaptés à ses rythmes ; droit de se mesurer aux jeunes qui ont les mêmes possibilités de succès ; droit de participer à des compétitions adaptées à son âge ; droit de pratiquer son sport en toute sécurité ; droit d'avoir des temps de repos justes ; droit de ne pas être un champion...



ATTENTION AU CŒUR

Un examen médical, postural et orthopédique est vivement conseillé chez l'enfant qui va pratiquer la course à pied. Avant 12 ans, les risques sont presque inexistantes, même en cas d'anomalies cardiaques génétiques. À partir de 12 ans, en revanche, ces dernières peuvent s'exprimer progressivement. Ainsi, la Société française de cardiologie du sport recommande, pour tout enfant ou jeune adulte âgé de 12 ans et plus pratiquant la compétition, un examen médical rigoureux et un électrocardiogramme (à renouveler tous les deux ans entre 12 et 20 ans.)



Loin de la contrainte, l'entraînement doit s'orchestrer comme un loisir, et intergénérationnel, c'est encore mieux !

QUELLES CHAUSSURES ?

Le pied de l'enfant, à l'image de l'ensemble de son corps, est en plein développement. Le rôle principal de la chaussure est donc, en plus de protéger le pied des blessures et des infections, d'optimiser son développement.



Il s'avère que les chaussures modifient la biomécanique de course au niveau des chevilles, genoux et hanches chez les enfants, tout en réduisant la vitesse de jambe lors de la phase d'oscillation et en favorisant une attaque talon. Selon les auteurs de l'étude *Effet du chaussage sur la marche du jeune enfant avec l'augmentation de la vitesse de déplacement*, il s'agit d'un « désastre physique et neurologique » qui pourrait expliquer les faiblesses et blessures à l'âge adulte.

Le même constat a été fait chez les adolescents. Lorsque ces derniers portaient des chaussures traditionnelles (fort amorti et drop élevé), ils atterrissaient sur le

talon 69,8 % du temps quelle que soit la vitesse de course. L'attaque talon était présente dans seulement 35 % des cas lors du port de chaussures minimalistes et 30 % en condition de course pieds nus. L'étude conclut aussi que le port de chaussures classiques peut être nuisible au bon développement d'une biomécanique de course naturelle et efficace chez l'adolescent.

L'AAP (American Academy of Pediatrics) a établi une liste de recommandations sur l'utilisation des chaussures chez l'enfant, approuvée par la Clinique du coureur, en s'appuyant sur une étude américaine :

✓ **Le pied se développe de façon optimale dans un « environnement pieds nus »**

- ✓ **Le rôle principal des chaussures est de protéger le pied des blessures et des infections**
- ✓ **Les chaussures raides et compressives peuvent causer des déformations, des faiblesses et de la perte de mobilité**
- ✓ **Le terme « chaussure correctrice » est un mot inapproprié**
- ✓ **Absorption des chocs, distribution des charges et élévation du talon sont des modifications de chaussures valables pour traiter des pathologies**
- ✓ **La sélection des chaussures pour les enfants devrait être basée sur le modèle « pieds nus »**
- ✓ **La marchandisation de la « chaussure correctrice » est néfaste pour l'enfant, dispendieuse pour les parents, et discrédite la profession médicale.**

Ainsi, la chaussure chez l'enfant doit être la plus « simple » possible à savoir :

- ✓ **Avec un minimum de drop et si possible sans**
 - ✓ **Avec des semelles intermédiaires et externes ultra-minces, si possible fusionnées en une seule pièce**
 - ✓ **Sans support d'arche**
 - ✓ **Légère**
 - ✓ **La plus souple possible**
 - ✓ **Avec une « toe-box » (avant du pied) suffisamment large**
 - ✓ **Avec une tige souple et respirante.**
- Autrement dit, la chaussure de l'enfant doit être minimaliste, laissant ainsi le pied sans contrainte et lui permettant de se déformer et de s'adapter aux variations de terrain et de surface. La mise en tension des articulations et des muscles associés à l'écrasement et au retour des arches rendra le pied plus fort et optimisera son rôle naturel d'amortisseur.

avant tout sur les principes de jeu, de variété, d'improvisation et, bien sûr, de progressivité.

☛ **De 4 à 6 ans : le baby athlète**

À cet âge, les activités proposées sont multiples et variées avec un maître-mot : le jeu ! Les différentes activités visent le développement psychomoteur, la coordination, l'équilibre ou encore la latéralisation. On peut, par exemple, proposer à l'enfant de courir sur une ligne droite tracée au sol, puis de slalomer et enfin de venir à bout d'un parcours.

☛ **De 7 à 9 ans : l'éveil athlétique**

Cette période est extrêmement favorable à l'acquisition des habiletés motrices, au développement psychomoteur et à l'amélioration des capacités de coordination. À cet âge, « les fondamentaux de l'athlétisme visent ainsi à développer la coordination, maîtriser et jouer avec

l'équilibre, apprendre à rythmer ses foulées et ses mouvements, maîtriser les impulsions et renforcer ses capacités physiques », indique ainsi la FFA.

L'entraînement doit être le plus diversifié possible afin que l'enfant puisse acquérir le plus large éventail possible de capacités motrices. On parle alors d'éveil athlétique de l'enfant qui va, en plus des exercices de la période précédente, pratiquer des activités multiples basées sur les actions suivantes : courir, sauter, lancer, marcher.

☛ **De 10 à 11 ans : les poussins**

De 10 à 13 ans, l'enfant traverse la meilleure période pour apprendre et connaît une forte amélioration de son endurance. L'accent doit être mis sur les fondamentaux de l'athlétisme avec l'intégration des exercices techniques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, course arrière, dissociation bras/jambes...



En vacances, sur la plage, toutes les occasions sont bonnes pour partager la course à pied !



Pas de compétition enfant avant 7 ans! Le plaisir seul doit primer

Le travail de la souplesse est également très important avec l'apprentissage des différents exercices d'étirements. Quant à l'entraînement en endurance, il peut être intégré avec un volume global d'au moins 12 minutes au moyen d'intervalles de course plus ou moins longs alternant avec des phases de récupération active : 4 x 3 min, 3 x 4 min, 2 x 6 min... ; avec des tâches à réaliser pendant l'effort comme pendant la récupération (le développement de l'endurance doit se faire en s'amusant). Des sprints très courts jusqu'à 5 sec (soit 20-30m) peuvent être aussi réalisés. Si les enfants de moins de 10 ans s'entraînent une fois par semaine, les poussins et les poussins le peuvent deux à trois fois par semaine.

De 12 à 13 ans : Les benjamins

L'enfant atteint ici l'âge d'or de l'entraînabilité des différentes qualités physiques : force, vitesse, endurance, coordination, souplesse. L'activité doit être plurielle avec la découverte de toutes les familles et épreuves athlétiques. Le travail d'endurance et de vitesse continue, alors que le travail de force (exercices au poids de corps et côtes) et de résistance est intégré.

De 14 à 15 ans : Les minimes

À cet âge, le jeune sportif va orienter sa pratique et commencer à se spécialiser. L'entraînement, qui vise alors la performance, va augmenter en termes de durée comme d'intensité, avec trois à quatre séances par semaine.

Savoir s'étirer dès le plus jeune âge est un apprentissage crucial, pour une pratique saine et durable chez l'enfant.



LA COMPÉTITION CHEZ L'ENFANT

L'activité physique et sportive en compétition, et particulièrement la course à pied, est soumise à des catégories d'âge. Les catégories d'âge valables jusqu'au 31 octobre prochain sont les suivantes :

Catégorie	Années de naissance
Minimes	2004 et 2005
Benjamins	2006 et 2007
Poussins	2008 et 2009
École d'athlétisme	2010 à 2012
Baby Athlé	2013 et après

Pour chacune de ces catégories, il existe des distances maximales autorisées qui définissent le cadre de la compétition :

Catégories	Distances
Minimes	5 km
Benjamins	3 km
Poussins	2 km
École d'athlétisme	Moins de 1 km
Baby Athlé	Pas de compétition

Jusqu'à l'âge de 7 ans, le sportif est trop jeune pour faire des compétitions. Les clubs proposent tout de même des tests à chaque fin de cycle, appelés Trophées, au terme desquels sera obtenu le Pass'Aventure. À partir de la catégorie « Éveil

athlétique » (7 à 9 ans) sont mises en place des compétitions par équipe sans résultat individuel. Ce sont les « Kid's athletics » et les « Kid's cross » qui représenteront encore les rencontres sportives phares chez les poussins (10/11 ans). Les enfants participent alors à des épreuves multiples, six à dix choisies parmi les vingt-six possibles, plus un relais. Parmi elles, trois consistent en des épreuves d'endurance : « Endurance 8' » pour les 7-8 ans, « Endurance progressive » pour les 9-10 ans et « Endurance 1000 » pour les 11-12 ans. Le passage à la catégorie suivante verra également l'introduction de triathlons, à savoir une course, un saut et un lancer. C'est seulement ensuite que le jeune sportif va progressivement découvrir la compétition telle qu'elle existe chez les adultes. ❶

Contrastes
Running

TRAIL MURAILLE DE CHINE



DU 8 AU 17 MAI 2020

20^{ÈME} ANNIVERSAIRE

INSCRIPTIONS
ET CONTACT

WWW.CONTRASTES.COM

04 93 87 28 63

CONTRASTES RUNNING. UNE ÉQUIPE DE TRAILERS POUR VOUS CONSEILLER

Contrastes
Running

runningloirevalley.com



la Nouvelle
République

RUNNING
LOIRE
VALLEY
au - club du sport

NOUVEAU PARCOURS 20 KM
+ MARATHON DUO !

SOYEZ PRÊTS

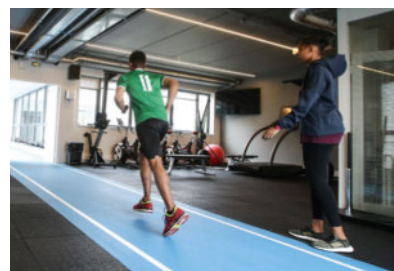
10K-20K
MARATHON
TOURS
CROIRE QUE C'EST POSSIBLE

22/09/2019



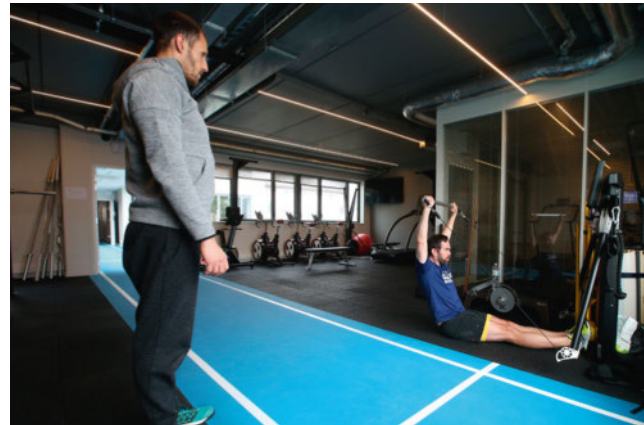
OLYMPE SANTÉ LA PRÉPA NOUVELLE

Nouveau venu dans le monde des centres sportifs pluridisciplinaires, Olympe Santé, près de Paris, propose aux amateurs de bénéficier d'équipements généralement uniquement accessibles aux professionnels. Ça vaut le coup? Nicolas Gardon, photos Vincent Lyky





Le « tapis antigravité » permet de courir tout en réduisant les impacts. Idéal en cas de surpoids ou dans le cadre d'une rééducation.



Olympe Santé propose également des choses plus classiques comme de la musculation ou des tests VMA.



réathlétisation. Mais ce n'est pas le but unique d'Olympe Santé, puisque nous proposons également du matériel et du coaching au sportif en pleine santé et qui veut le rester ! »

Et derrière le simple mot de « matériel » se cache en fait un équipement haut de gamme que nous avons pu tester avec Eric Cazenave, coach sportif et préparateur physique. En commençant par l'AlterG. Une technologie « antigravité » qui permet de courir sur un tapis en supprimant jusqu'à 80 % de son poids ! À l'origine utilisé principalement dans le cadre de la rééducation, il est également « très utile pour les personnes obèses. Quand on a un client de 140 kg et qu'on lui propose de courir comme s'il en faisait 70, ça lui change la vie. Ça lui permet de limiter la force de l'impact et donc les contraintes sur les articulations tout en tirant les bénéfices de la course à pied. »

À la pratique, les sensations sont plus que surprenantes : le harnais enfilé, le tapis analyse mon poids et la bulle située autour de ma taille se gonfle peu à peu, me faisant perdre, dans mon →

Contrairement à ce que son nom pourrait laisser entendre, Olympe Santé, centre situé à Antony (Essonne), n'est pas réservé qu'aux athlètes brisés en mille morceaux, comme l'explique Frédéric Grossi, l'un de ses créateurs : « Alors, oui, il y a toute une partie de notre activité qui est tournée vers le sportif blessé : médecine sportive, kinésithérapie, radiographie, podologie,

« Quand on a un client de 140 kg et qu'on lui propose de courir comme s'il faisait 70 kg, ça lui change la vie »



Des « mountain climbers » par 40 °C, une certaine idée de l'enfer !

cas, 50 % de ma masse. Me voilà donc, avec mon 1,88 m, à peser 42 kg. Comme un petit goût de marathon sur la lune, une impression de décoller et de rester en suspension à chaque foulée. L'effet est déstabilisant au départ, mais on s'y fait vite et on imagine facilement toutes les possibilités d'un tel équipement pour un coureur blessé ou en surpoids !

HAMSTER MASQUÉ

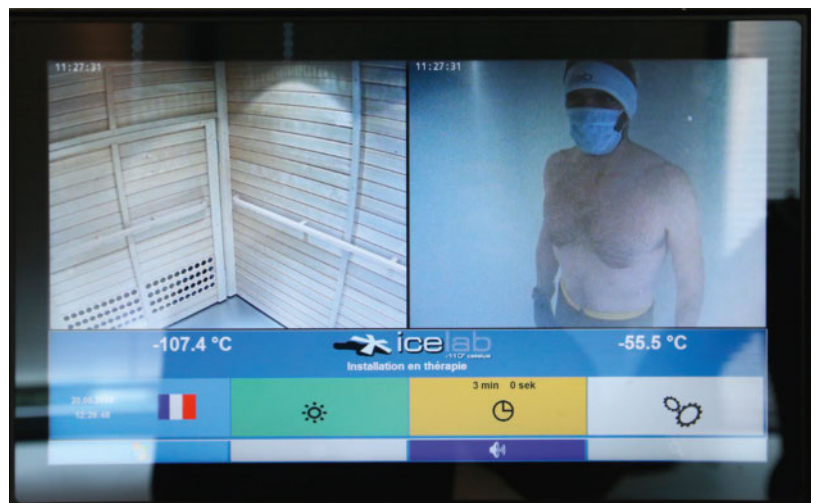
L'étape suivante est bien plus classique, avec un test VMA sur tapis. Là, rien d'inconnu, on court comme un hamster avec ce masque si désagréable sur la bouche et le nez avec augmentation progressive de la vitesse jusqu'à ce que jambes ou cœur décident que, non, ils n'en peuvent plus. Outre votre vitesse maximale aérobie, l'équipe d'Olympe détermine, de façon très classique



également, votre fréquence cardiaque maximale mais peut également fournir votre V02max, une analyse posturale et une analyse des filières énergétiques utilisées par votre organisme à l'effort (glucides/lipides). Rien de révolutionnaire ici, mais des données essentielles pour bien

La cryothérapie se fait en deux temps : d'abord dans une chambre à environ -60 °C puis, une fois acclimaté, par sessions de 3 minutes à -110 °C !

orienter votre entraînement. Bien moins connu, l'Imoove est un engin de torture dont le but est, je cite, de « soigner et d'optimiser le fonctionnement ostéo-musculaire du corps par le mouvement élisphérique. Il stimule le mouvement naturel de la colonne vertébrale, des pivots articulaires et des chaînes musculaires spiralées, permet le travail de proprioception pour contrôler l'équilibre et générer un recrutement neuro-moteur global, coordonne et tonifie en dynamique l'ensemble des chaînes musculaires. » Autant dire que je n'ai pas tout compris mais, faisant une confiance aveugle au coach, je me suis retrouvé à faire des squats et des fentes sur une plateforme circulaire bougeant dans tous les sens. Garder une bonne position →



20 OCT 2019

Ville de PORTO-VECCHIO
Città di PORTIVECCHIO

MARATHON & SEMI PORTO-VECCHIO

MARATHON & SEMI PORTO-VECCHIO

MARATHON
SEMI-MARATHON
10 KILOMÈTRES
MARCHE SPORTIVE 8 KM
6ème édition

crédit photo: © Gabriel ALLENA - OFD Sport Organisation

AGÉNIAT CHIRURGIE CARDIAQUE
ENTANTS DU MORÈS

Marchez ou Courez solidaire c'est votre choix ! Que vous couriez 10 km au profit de Vaincre La Mucoviscidose ou que vous marchiez pour Mécénat Chirurgie Cardiaque 1€ sera reversé à l'une des 2 associations pour chaque dossard acheté.

INSCRIPTIONS
WWW.MARATHON-PORTOVECCHIO.COM

29^{ème}

Marathon de La Rochelle

Serge Vigot

24 NOVEMBRE 2019

La Rochelle

Tél. +33 (0)5 46 44 42 19
info@marathondelarochelle.com
marathondelarochelle.com

demande alors un engagement total de l'ensemble du corps, surtout si, à l'origine, la posture et la souplesse ne sont pas nos points forts (merci les 9 heures passées assis derrière un bureau chaque jour !). Ça gaine sévèrement et j'imagine aisément qu'avec une séance par semaine, je pourrais retrouver pleinement mes « capacités fonctionnelles » (il faut donc croire que je ne fonctionne, pour le moment, pas correctement).

CHAUDET FROID

La prochaine étape est tout aussi inconfortable, surtout quand, comme moi, on considère qu'on devrait être placé en alerte canicule à partir de 15 °C. La « Thermo training room » est une petite pièce dans laquelle on va s'entraîner sous une température oscillant entre 37 et 42 °C. Tapis, vélo, rameur musculation avec sangles TRX ou simples pompes : tout devient soudain « un peu » plus compliqué. Mais ça sert à quoi, de mettre la tête dans le four pour s'entraîner ? « La chaleur permet de gagner en souplesse, d'aider à la récupération, de s'acclimater pour une épreuve

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Voici quelques
exemples de tarifs :
**Abonnement annuel
Regular** (accès illimité
1x/semaine) :

360 €/mois

**10 sessions
individuelles de 60
minutes avec coach :**
700 €

**5 sessions sur
les équipements**
(cryothérapie, altitude
simulée, etc.) :
90 €

Test VMA/FCMax :
80 €

Toute la grille tarifaire
est disponible sur
olymp-sante.com

ne pose le moindre problème lors de tests antidopage. Ça permet également de tester pour savoir si on est sujet au mal aigu des montagnes avant une course, par exemple. Et avec l'augmentation du taux de globules rouges en cas de séances régulières, quand vous « redescendez », vous vous retrouvez avec des capacités supérieures. »

Me voilà donc à 2 000 m d'altitude à sprinter sur un tapis de course. Et, là encore, une sensation de fréquence cardiaque qui monte plus vite que d'habitude et un essoufflement rapide, signe que ça doit bosser ! Après l'effort, saut dans la cabine de cryothérapie corps entier. Une méthode pas forcément d'une efficacité absolue dans le cadre de la récupération (cf. notre dossier page 16) mais qui donne immédiatement une sensation de bien-être, une fois qu'on s'est fait aux - 60 °C qui règnent dans la première chambre puis aux - 110 °C de la seconde.

Alors, du coup, Olympe Santé, on y va ou pas ? Si vos finances vous le permettent (cf. encadré) et que vous cherchez à passer un palier dans votre pratique sportive, le concept est plus que

séduisant, d'autant que l'équipe de coaches peut vous suivre sur toute une préparation, vous concoctant un programme qui inclut les séances à faire à Antony mais aussi celles de course que vous gérerez vous-même. En outre, en plus du matériel présenté, le centre dispose

d'équipements de fitness/musculation/remise en forme plus classiques, ce qui permet d'en faire un lieu central dans votre vie de coureur. ❶

« S'entraîner en hypoxie stimule naturellement la production d'EPO, sans problème au test antidopage ! »

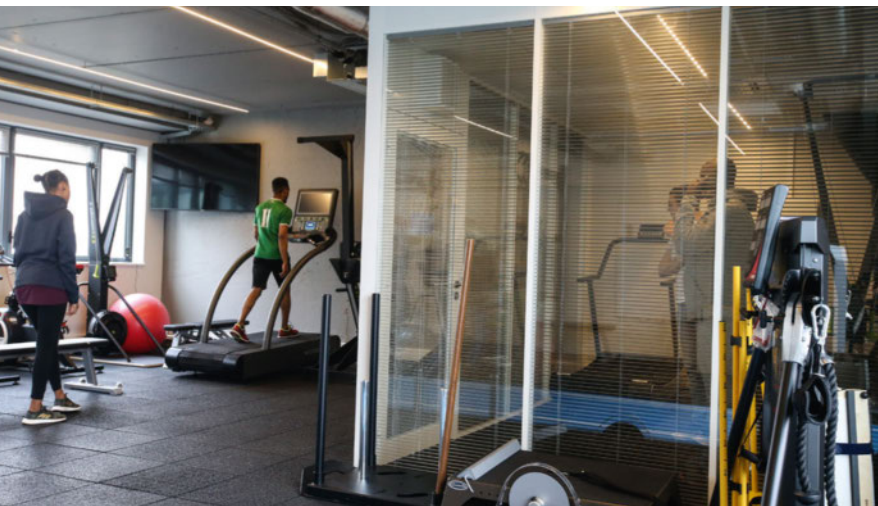
dans des pays/régions chaudes et d'augmenter les capacités cardio-vasculaires de façon plus importante qu'à une température plus basse. »

J'espère que c'est réellement le cas, car même à intensité raisonnable, le cardio monte à une vitesse folle.

La cardio au taquet, c'est aussi ce que l'on vit dans une chambre à hypoxie, qui permet de simuler l'altitude en jouant sur le taux d'oxygène (la pression n'est en revanche pas modifiée).

« Des séances régulières permettent de stimuler la production d'EPO de façon naturelle, sans que cela

Parmi ses clients, Olympe Santé compte des sportifs professionnels, mais les amateurs sont majoritaires.



CALLING ALL SUPERHEROES!

TCS AMSTERDAM MARATHON 2019
TATA CONSULTANCY SERVICES

- ✗ TCS Marathon
- ✗ Mizuno Half Marathon
- ✗ TCS 8 km

Sunday October 20th
tcsamsterdammrathon.nl

IAAF Road Race GOLD Label

I amsterdam.

le Champion

TATA CONSULTANCY SERVICES

MIZUNO

bonstar KLM RUNWAY

#TCSsuperheroes
#TCSAM19 @TCSamsterdammrathon

POLAR

PROGRAMME 2019

Notre catalogue est consultable et téléchargeable sur www.coureurssansfrontiere.fr
(La version papier est adressée sur demande)

VOYAGES MARATHONS et SEMI-MARATHONS INTERNATIONAUX

1 ^{er} SEMESTRE	2 ^e SEMESTRE
DUBAÏ (25 janvier)	BERLIN (29 septembre)
MALTE (24 février)	BUDAPEST (29 septembre)
ROME (7 avril)	QUEBEC (13 octobre)
VIENNE (7 avril)	VENISE (27 octobre)
PRAGUE (5 mai)	LAUSANNE (27 octobre)
GENÈVE (12 mai)	ATHÈNES (10 novembre)
COPENHAGUE (19 mai)	PALERME (17 novembre)
SOLEIL DE MINUIT (22 juin)	FLORENCE (24 novembre)

VOYAGES RAIDS et TRAILS INTERNATIONAUX

NORWAY FJORD TRAIL (du 6 au 12 juillet) - NORDESTE ARGENTINA TRAIL (du 5 au 17 novembre) - TRANSMARTINIQUE (7 et 8 décembre)

VOYAGES COURSES DE SKI DE FOND INTERNATIONALES

VASALOPPET (Suède) - BIRKEBEINERRENNET (Norvège) - YLLAS-LEVI (Finlande)
TRANSJURASSIENNE (France)

RANDO-COURSES EN MONTAGNE - ÉTÉ

Tour du Mont Blanc - GR20 - Oisans/Ecrins - Queyras - Grande Traversée du Jura
(Groupes de 10 participants maximum - Toute la logistique + encadrement par AMM / trailer)

STAGES DE PRÉPARATION DANS LE MASSIF JURASSIEN

Voir notre calendrier ÉTÉ/AUTOMNE/HIVER sur www.coureurssansfrontiere.fr

Coueurs sans frontière

2, rue de la Poudrière
25370 LES LONGEVILLES MONT D'OR
Tél. (33) 03 81 49 95 38 - Fax (33) 03 81 49 95 15
contact@coureurssansfrontiere.fr
www.coureurssansfrontiere.fr

Coueurs sans Frontière est une marque de l'ARTMO, association bénéficiant de l'Agrément tourisme ANCEF - N° IM038100039

VOZ RUN TRAILS

TDK

TRANSJU

terrederunning.com

Suivez-nous sur [facebook.com/CoueursSansFrontiere](https://www.facebook.com/CoueursSansFrontiere)

24^{ème} Mercredi 14 août 2019 • 8h45
10 km Qualificatif pour le Championnat de France
Venez en courant... Partez au volant...

Feriascapade

PLUS de 25 000€ de lots

DAX

à gagner par tirage au sort
1 FIAT 500
"série spéciale"
* Remise 1 an par 100%

et de nombreux voyages de rêve!

DAX & MONT DE MARSAN
Milano Automobiles

INTERSPORT
LE SPORT COMMENCE ICI

Organisée par l'ASF FERIASCAPADE avec le concours de l'U.S. Dax et l'amicale des 40

Renseignements : <http://www.feriascapade.fr/>

XL Département des Landes

Dax

France bleu

tvpi

SUD OUEST

TV Landes

SOUVENIR'S FM
88.6

Éditions du Chemin des Crêtes

OBJECTIF MARATHON

- Se fixer un chrono
- S'entraîner
- Gérer sa course

Que vous soyez débutant ou marathonien confirmé, Jean-Claude Vollmer (coach de Hassan Chahdi) vous révèle tous les secrets d'une préparation marathon réussie.

OBJECTIF ZÉRO BLESSURE

Le guide de référence pour la prévention des blessures du coureur. Écrit par une équipe de kinés, podologues et médecins du sport qui travaillent au quotidien avec les meilleurs athlètes français.

Retrouvez tous nos livres sur notre boutique :
www.chemindescrètes.fr
Frais de port offerts



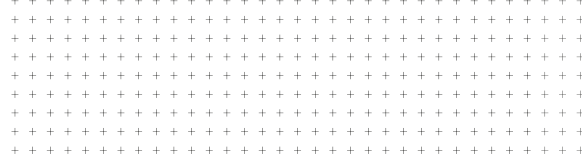
SAN

Sommaire

L'oreille, à bon entendre? 56

TE





C'est le vestibule qui gère notre équilibre, mais cette partie de l'oreille n'est pas seule à assurer cette délicate mission.

À BON ENTENDEUR...

L'oreille... On prête beaucoup de choses plus ou moins exactes à ce précieux organe. Certains de ses dérèglements peuvent entraver la pratique sportive, dont celle de la course à pied. Mais il est également fréquent qu'on lui attribue des effets délétères alors qu'elle n'y est pour rien. Il était de bon ton de régler le son pour y voir plus clair. Entendu ? Alexandre Terrini, photos Vincent Lyky et Adobestock

« **E**n cas de problèmes d'équilibre, c'est du côté de l'oreille interne qu'il faut regarder, car c'est de là que tout part. » Cette assertion est fréquente chez les coureurs, mais pas seulement. Problème : elle est fausse, ou, du moins, partiellement exacte. Pour faire simple, l'oreille interne est une subtile mécanique de précision à l'échelle du micron dont on peut, sommairement, distinguer →



Chaque mouvement imprime au corps un déplacement homogène des cristaux microscopiques, mais il arrive que la belle horlogerie s'enraye, vertiges à la clé.

deux parties : la cochlée, en charge de l'audition, et le vestibule, dédié à l'équilibre. Ce dernier est un capteur sensoriel sensible aux accélérations et décélérations linéaires et angulaires. Les premières se produisent en particulier lorsque l'on sprinte ou, au contraire, que l'on s'arrête brutalement de courir. Les secondes ont lieu au moment de tourner brutalement la tête à gauche ou à droite, pour regarder sur le côté, ou de bas en haut, pour contempler le sol ou le ciel. Le vestibule, donc, est composé de trois canaux semi-circulaires situés sur les trois plans de l'espace (X, Y, Z). Ce sont eux qui permettent de se localiser dans l'espace. Le

corps humain en comporte six (trois à gauche et autant à droite), avec évidemment un principe qui coule de source : ils doivent tous travailler en même temps et de la même manière.

UNE AFFAIRE DE CRISTAUX

Dès lors que l'on bouge la tête et/ou que l'on imprime au corps un mouvement, on déplace systématiquement des cristaux microscopiques qui campent dans les canaux semi-circulaires. Ils sont alors censés aller tous dans le même sens et, du même coup, indiquer au cerveau la position de la personne dans l'espace. Si, par le plus grand des hasards, des cristaux ne circulent plus comme il convient et



se sont accumulés dans un canal pour diverses raisons (inflammation, virus, choc...), les troubles surviennent. Et ce dans la mesure où les deux oreilles internes ne vont plus transmettre la même

information au cerveau. C'est précisément ce conflit, toujours indolore pour ce qui est des symptômes, qui génère les vertiges, dont l'ampleur sera proportionnelle au déphasage entre les deux oreilles internes. Attention, on parle ici de vertige mais pas de déséquilibre. En clair, « le vertige se caractérise exclusivement par l'une des deux perceptions rotatoires suivantes : soit l'on a le sentiment que les objets tournent autour de soi, soit l'inverse. Il est bel et bien imputable à un dysfonctionnement de l'oreille interne », insiste Stéphane Liwarek, ORL à Paris. Ce qui n'est pas forcément, pour ne pas dire que ça l'est rarement, le cas des autres formes d'instabilité, lesquelles sont fréquemment le fruit d'un déficit proprioceptif dont les causes sont variables. Un déplacement de la hanche consécutif à un traumatisme ou la survenue d'entorses à répétition au niveau de la cheville suffisent, par exemple, à déstabiliser les récepteurs proprioceptifs des membres inférieurs.

GAMBADER À VITESSE CONSTANTE

Conséquence pratique et implacablement logique de tout cela : moins les capricieux cristaux parviennent à suivre les

Mise au point

L'ouïe ne sert à rien... pour courir

Il est important de battre en brèche l'idée qui voudrait que le fait de bien entendre contribuerait à (mieux) se positionner dans l'espace, certes pas autant que la vue, bien sûr, mais un peu quand même. Faux, rétorque le docteur Stéphane Liwarek : « Il n'y a pas de raison qu'une moins bonne audition altère la faculté de courir. D'ailleurs, sur le strict plan médical, il n'y a pas par exemple de voie neuronale cochlée-oculaire qui relierait la cochlée à l'œil. » Autre preuve, empirique et non plus physiologique, celle-là : quand on gambade en écoutant de la musique à fond dans son casque, la posture et la gestuelle ne sont nullement altérées. En revanche, le fait de s'isoler ainsi du monde et

de l'environnement diminue forcément d'autant le degré de vigilance face aux dangers extérieurs (circulation automobile, présence de piétons et de vélos, autres coureurs à proximité...) que l'on percevra souvent plus, voire trop tard. « Toujours est-il que ce n'est parce que l'on est sourd que l'on est instable, résume Stéphane Liwarek. Inversement, on peut avoir un équilibre déficitaire et une audition parfaite. » En somme, l'oreille impacte la pratique de la course à pied uniquement pour ce qui est de l'équilibre, lequel est le fruit de l'action conjuguée d'un triptyque formé par le vestibule, les yeux et le système proprioceptif.





Les troubles de l'oreille interne sont moins sensibles si l'on court à vitesse constante. Ce qui exclut les brusques changements de rythme comme les sauts.

oscillations de la tête, plus l'instabilité dynamique est grande avec, en point d'orgue, la possibilité de pâtir de vertiges. Sans

forcément en arriver jusque-là, dès que l'équilibre est incertain, les conséquences mécaniques sont connues : une posture et une foulée

éventuellement perturbées, une sursollicitation de certains muscles et tendons, et donc des blessures plus fréquentes. Toutefois, quand on est un joggeur, qu'importe le niveau, si l'on gambade à vitesse constante, c'est-à-dire sans accélération ni décélération brutale – ce qui implique d'adopter un rythme d'intensité moyenne qui bannit toute forme d'anaérobie –, il est possible de courir normalement ou presque. Pourquoi ? « Parce que l'organisme est en →

Moins les capricieux cristaux suivent les oscillations de la tête, plus l'instabilité dynamique augmente, avec en point d'orgue l'apparition de vertiges

WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price
Cheap constant access to piping hot media
Protect your downloadings from Big brother
Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages
Brand new content
One site



AVXLIVE ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>

capacité de compenser, afin de suppléer les insuffisances de l'oreille interne. Et ce, en particulier, grâce au système proprioceptif des membres inférieurs ou encore, à la vue, les yeux étant alors rivés sur des points fixes », explique le docteur Liwarek. En la matière, divers facteurs interviennent négativement. L'âge, le surpoids, la presbytie ou

Tout n'est pas perdu si l'on vous diagnostique des vertiges liés aux cristaux de l'oreille. La kinésie vestibulaire les repositionne, et à vous montées et descentes !

encore l'arthrose des genoux altèrent d'autant l'aptitude à palier par d'autres moyens les déficiences de notre cher vestibule. En revanche, dès lors que le runner accélérera, il risquera de chuter. Même cause, même conséquence s'il se met à bouger violemment la tête pour voir si une voiture déboule sur un côté ou s'il est en train de se faire doubler par un autre concurrent. Dès lors, que faire lorsque l'on est atteint de vertiges diagnostiqués comme tels ? Se soumettre à des séances de kinésie vestibulaire, qui consistent à repositionner les cristaux dans leur matrice originelle, en effectuant de savantes manœuvres dites « libératoires ». Qui portent bien leur nom. ❶

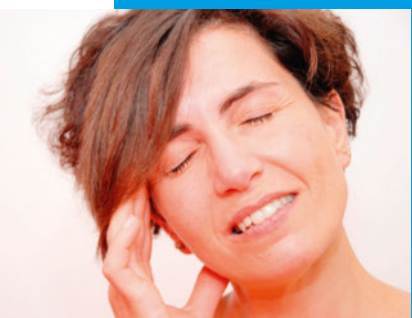
Quid des otites ?



Une otite moyenne aiguë, infection de l'oreille moyenne atteignant le tympan ou la caisse du tympan (située entre le tympan et l'oreille interne), affectera l'audition mais pas véritablement l'équilibre. La présence d'une collection liquidienne (liquide séreux) dans cette cavité, où il n'est normalement censé n'y avoir que de l'air, va exercer une pression différente sur l'oreille interne mais sans modifier le fonctionnement de cette dernière. L'équilibre du coureur ne sera donc pas altéré. « Mécaniquement parlant, une otite n'empêche pas de courir », conclut le docteur Liwarek. C'est davantage la douleur ressentie qui constituera, selon son degré, une gêne plus ou moins surmontable pour l'athlète.



L'organisme peut, dans une certaine mesure, pallier les déficiences de l'oreille, en sollicitant la proprioception des jambes et la vue



Voyage MARATHON



COURIR SUR MESURE

voyage-marathon.fr

La 6000D

COURSE DES GÉANTS
LA PLAGNE

30 ans

6000D 65km / 3500m D+	6D Verticale 5km / 1000m D+
6000D Relais à 2 65km / 3500m D+	6D Bob Montée infernale
6D Lacs 27km / 1600m D+	6D Kids Course enfants
6 Découverte 11km / 600m D+	6D Aventure Chasse au trésor

PRIMES 7700 €

**26 - 27 - 28
Juillet 2019**

WWW.LA6000D.COM



La Marinade

Les 10 km de Sainte Marie La Mer

66470

26^e Edition
Mercredi 14 AOÛT 2019 - 19H



INFOS courselamarinade.com
+33 (0)4 68 80 14 00
lamarinade@sainte-marielamer.fr



CouRires 6 **#1RunLaMarinade** Perpignan Méditerranée Métropole

Intermarché CARNET EN ROUSSILLON **MILLES** **SPORT 2000** **CASINO DE PORT LEUCATE** **ibis styles** **SIGAYRET** 04 68 51 70 89

24^{ème} Mercredi 14 août 2019 • 8h45
10 km Qualificatif pour le Championnat de France

Venez en courant... Partez au volant...

Feriascapade

PLUS de 25 000€ de lots

DAX

à gagner par tirage au sort
1 FIAT 500 "série spéciale"
* Assurée 1 an par MSA

et de nombreux voyages de rêve !

DAX & MONT DE MARSAN
Milano Automobiles

INTERSPORT LE SPORT COMMENCE ICI

Organisée par l'ASF FERIASCAPADE avec le concours de l'U.S. Dax et l'amicale des 40

Renseignements : <http://www.feriascapade.fr/>





DANS L'ANTRE DU **BOA**

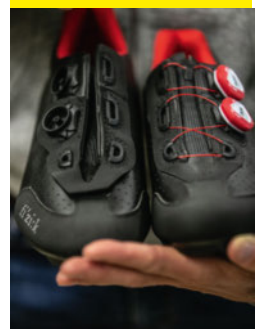


Le système Boa se fait tout doucement une place sur les chaussures de course à pied. Direction l'Autriche, pour savoir ce qui se cache derrière ce petit disque qui pourrait mettre les traditionnels lacets à la retraite...

Nicolas Gardon, photos Franck Oddoux

Mondsee, c'est le paradis pour un fan de trail. La petite cité autrichienne, plantée au bord de son lac, est cernée par les montagnes au sommet desquelles, en cette mi-mai, quelques couches de neige font encore de la résistance. Trois heures de route depuis Munich (« Ah bon, normalement, on met moins de deux heures ! », merci les bouchons !) et me voilà donc dans cet Eden, tentant de me rappeler qu'il y a quelques décennies, mon allemand était courant. Heureusement, Hilke Badegruber, marketing manager chez Boa et accessoirement femme du « boss », parle un français quasi parfait... Que les choses soient claires : non, Boa n'est pas née ici mais quelques milliers de kilomètres plus à l'ouest (ou à l'est, selon le sens dans lequel →

Si le Boa peut être adapté à toutes les chaussures, la marque préfère que les modèles soient créés directement autour de ce système qui remplace les traditionnels lacets.



Le travail sur les prototypes tient de l'artisanat, avec une nécessité de précision au millimètre.

on tourne), du côté des Rocheuses américaines. Mais la filiale autrichienne traite aujourd'hui avec toutes les marques européennes. D'abord destiné aux chaussures de snowboard, le système de laçage (ou plutôt « d'ajustement », comme on préfère l'appeler ici) a peu à peu étendu son influence. Aujourd'hui, on le retrouve sur des chaussures de golf ou de cyclisme, du matériel médical et de sécurité, des casques, des bottes de chasse et de pêche, etc. Et, donc, sur des



En pratique, c'est un bonheur : serrage précis sur toute la chaussure et 0 point de pression



chaussures de course à pied, que ce soit route ou trail, même si, dans ce domaine, Boa n'en est qu'à ses débuts.

Parmi les marques à tenter le coup, on trouve, entre autres, Adidas, avec ses Terrex, New Balance (1500 ou FuelCore Sonic) ou encore Saucony, avec son excellent modèle destiné aux trails les plus roulants, la Switchback Iso (cf. son test dans notre dernier hors-série trail). Mais, au final, comment ça marche ? Et, surtout, est-ce que ça marche, le Boa ?

SERRAGE AU MILLIMÈTRE

Pour ceux qui ne connaîtraient pas : le système est composé de trois éléments, à savoir le fameux disque qui permet d'ajuster le serrage juste comme vous le voulez, les lacets, faits de différents matériaux selon l'usage voulu, et les guides à travers lesquels passent ces lacets. Pour serrer, on

Le système Boa, ce n'est pas que le fameux disque : les lacets et les guides en font intégralement partie.



appuie sur le disque et on tourne jusqu'à ce que l'ajustement de la chaussure au pied convienne. Pour desserrer, on tire simplement sur ce même disque et tout se relâche. À la pratique, c'est un vrai bonheur : le serrage est précis sur l'ensemble de la chaussure, on ne ressent aucun point de pression et si le pied commence à gonfler avec les kilomètres accumulés, une petite manœuvre gérée en moins de 5 secondes permet de tout réajuster. Simple en apparence, mais derrière tout ça, c'est un travail au millimètre, comme on a pu le voir avec Isabella Oberhauser, en charge du « prototyping ». C'est elle qui va réaliser le montage du système sur les prototypes de chaussures, cousant, décousant, collant, décollant, coupant, réalisant les pièces nécessaires jusqu'à ce que tout se place parfaitement. Son travail sur une Terrex qui se retrouve débarrassée de ses →



MARATHON DE CHEVERNY

4 & 5
Avril 2020

Une multitude de courses, dans la région des Châteaux de la Loire !



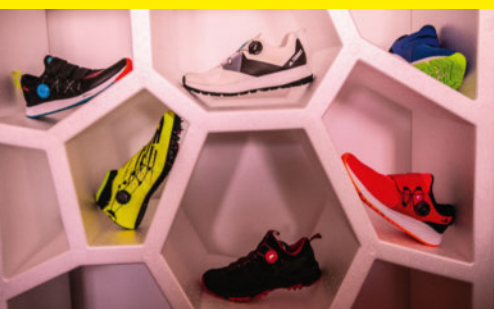
TRAIL
MARATHON
SEMI-MARATHON
MARATHON DUO
10KM
COURSES KIDS
CHALLENGES
ENTREPRISES

NOUVELLE ÉDITION !

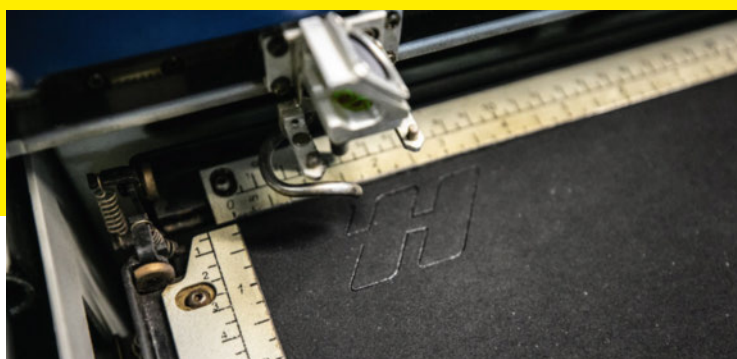
marathondecheverny.com



Challenge de
la Convivialité
Jean Paul Belingar



Boa représente pour le moment un tout petit pourcentage des systèmes de laçage présents dans le monde de la course à pied. Mais on trouve de plus en plus de modèles qui en sont équipés, par exemple chez Adidas, New Balance, Asics ou Saucony.



« Service après-vente, j'écoute ! »

Si, par malheur, votre système Boa se retrouvait à ne plus fonctionner, pas de souci, disques et lacets sont garantis pendant toute la durée de vie de la chaussure. Sur boafit.com, rubrique "assistance", un simple questionnaire vous permet d'exposer votre problème, et vous pourrez alors recevoir un kit de réparation gratuit avant de suivre la vidéo présente sur le site. Bien que doté de deux mains gauches, j'ai réussi à poser un kit neuf sur une chaussure. Alors si j'y arrive, pas de souci pour vous !



lacets pour y intégrer un Boa est impressionnant de dextérité et de sens du détail. Et, un jour après ce boulot artisanal, me voilà avec ces chaussures aux pieds, parfaitement à l'aise dans les pierriers, le pied maintenu à la perfection. Mais, comme l'explique Hilke, « le but n'est pas d'adapter le Boa à des modèles existants mais de travailler avec les marques sur des chaussures créées autour du système, comme on a pu le faire sur la Fuelcore ou la Switchback. C'est là que Boa prend tout son sens, avec une intégration parfaite à la chaussure. »

L'Océan des Possibles

Mais d'ailleurs, comment se passe le travail avec les fabricants ? « Une fois que le prototype convient à tout le monde, notre "seul" rôle consiste à fournir le système complet (disque, lacets et guides) que l'on lui vend. C'est lui qui se charge de toute la fabrication, même si, bien entendu, les équipes, dans

les usines, sont spécifiquement formées pour que tout se passe bien. Détail important : quelle que soit la taille de notre client, le système est toujours vendu au même prix pour un même modèle. »

Parce que des modèles Boa, il en existe un nombre incalculable, avec toutes les combinaisons imaginables. Le catalogue fait près de 150 pages ! Oui, 150 pages pour un petit disque qu'on tourne pour serrer ses chaussures ! Mais on comprend assez aisément qu'entre une chaussure de

pompiers, un modèle pour traileur ou un système intégré à une cheville, les besoins ne sont pas tout à fait les mêmes. Et Boa propose même de personnaliser le disque avec des couleurs et des graphismes maison.

BOULE DE CRISTAL

Et pendant ce temps-là, Isabella se remet à éviscérer une autre chaussure qui, bientôt, goûtera elle aussi aux joies du Boa. Et, à quelques pas d'elle, une énorme boule, plus grosse qu'un ballon de foot, trône sur une armoire. Colorée et très lourde. « C'est une boule que nous faisons, au fur et à mesure, avec les lacets que nous enlevons des chaussures pour les remplacer par notre système. On peut dire que c'est un peu le cimetière des lacets ! » Bon, on ne va quand même pas prédire la mort immédiate du lacet, mais si c'est le cas, on saura qui a fait le coup !

JOGGING

International



DISPONIBLE EN KIOSQUE

Editions
Larivière





PHILIPPE **RICHET**

RENDRE POSSIBLE L'IMPOSSIBLE



Courir pour découvrir. Courir pour partager et faire des rencontres. Courir pour se dépasser aussi et flirter avec les limites du corps humain. Du Pôle Nord au désert marocain, des sentiers himalayens au bush australien, Philippe Richet a fait tout cela...et il n'est pas près de s'arrêter!

Texte Clément Excoffier, photos Vincent Lyky

Certaines histoires débutent de façon tout à fait banale. Une enfance et une adolescence sportives, à écumer les terrains de foot puis de basket, comme de nombreux jeunes. Jamais à haut niveau mais toujours avec un esprit compétitif, qui ne l'a jamais quitté par la suite. « À l'époque je n'aimais pas courir, se souvient Philippe Richet. J'adorais le jeu, l'esprit collectif et l'effort physique mais courir pour courir, très peu pour moi. » Pourtant, à l'approche de la quarantaine, il décide d'arrêter de fumer et se lance, comme tant d'autres avant lui, dans la course à pied. Il faut dire que ce mordu de sport, résidant à Mont-de-Marsan, travaille dans un magasin Intersport et baigne donc toute la journée dans les articles de running... Avec quasiment aucun entraînement, il s'aligne sur son premier 10 km, avant de boucler deux semi-marathons. Toujours pressé et jamais patient, il épinglera son 4^e dossard sur, excusez du peu, le marathon de Pau ! En moins de temps qu'il n'en faut pour le dire, le voilà accro au bitume avec déjà des rêves de chronos plein la tête. La suite est à la mesure de sa démesure, et il boucle la bagatelle de trente marathons en 4 ans, avec un record personnel en 3 h 01. Mais cette fameuse barre des 3 heures se refuse à lui et tourne à l'obsession. « Je pense qu'au fond de moi, j'avais peur de franchir ce cap car c'était mon objectif ultime, analyse-t-il avec du recul. Et je me demandais ce que j'allais faire une fois que j'aurais passé ce cap. » Il est temps de changer d'air, et Philippe décide de participer à l'Ironman de Nice sur un coup de tête. « Ça, c'est tout moi, lâche-t-il en riant, je tombe sur une épreuve qui me plaît et je m'inscris sans même regarder la date ni la préparation que cela implique. » Lui qui savait à peine nager devient finisher d'un Ironman avec pour seul entraînement 16 séances de natation et autant de sorties vélo ! « J'ai fait la partie natation en brasse car je ne savais

Au Pôle Nord, Philippe Richet a affronté des températures glaciales (- 30 °C). En Australie, c'est contre la chaleur que le combat aura été le plus dur, alors qu'en Chine, il lui aura fallu gravir plus de 5 000 marches pour venir à bout du marathon de la Grande Muraille.



pas assez bien nager le crawl... », se rappelle-t-il. La suite sera du même acabit, et c'est au gré de ses rencontres et de ses lectures qu'il épingle ses dossards, bien souvent au dernier moment.

DUPÔLE NORD À LA GRANDE MURAILLE DE CHINE

Après avoir fait le tour de la question sur marathon, il lorgne du côté du trail. Mais conformément à son état d'esprit caractéristique, pas question de suivre la voie classique ! En 2011, on le retrouve au départ de la Diagonale des Fous...pour son premier trail ! Et pour corser le tout, il sort tout juste d'une opération du ménisque, qui a réduit sa préparation à une peau de chagrin : « J'ai fait la course comme une grande randonnée, en prenant le soin d'apprécier chaque seconde et chaque paysage, et je suis arrivé au bout ». Simple comme bonjour, me direz-vous ! Ce qui l'est moins, en revanche, c'est de courir le marathon de New York dans la foulée (il y a une quinzaine de jours entre les deux épreuves) avant d'enchaîner avec le Marathon des Sables et ses 250 km à travers le désert marocain. Une première expérience de la course par étapes qui lui fait attraper le virus. « Partager une tente avec des compagnons de course, échanger à l'arrivée avant de repartir le lendemain, il n'y a que sur ce type d'épreuve que l'on peut vivre ça, explique-t-il.

« J'ai fait la Diagonale des fous comme une grande randonnée, en appréciant chaque seconde, chaque paysage... »



En 2011, sur cette course, je rencontre Laurence Klein et après quelques minutes de discussion, elle me dit qu'il faudrait que je coure un 100 km sur route. » Le voilà donc au départ des 100 km de Millau, en 2013. Car désormais, sur la route, c'est longue distance également pour Philippe Richet. À l'arrivée de ce 100 km, un chrono de 9 h 30 qui lui donne l'opportunité d'être sélectionné pour le Spartathlon, une épreuve mythique de 246 km entre Athènes et Sparte. Peu de coureurs en viennent à bout lors de leur première participation, mais il rejoint la ligne d'arrivée. Ce qu'il est bon de préciser, c'est qu'à la fin de l'été, Philippe avait bouclé l'UTMB avant de prendre le départ des 12h de Villenave-d'Ornon, quinze jours plus tard, record personnel à la clé (115 km), pour un triplé impressionnant et inédit. Le doute n'est plus permis, les capacités physiques de Philippe Richet ne sont pas dans la norme. Pourtant, c'est plutôt du côté de la tête qu'il faut se tourner selon lui : « *Ce type d'épreuve, c'est avant tout l'opportunité d'une rencontre avec soi-même. Se rendre compte de ce que l'on a réellement dans les tripes et jusqu'où on est capable d'aller. Rendre possible l'impossible comme j'aime à le décrire.* » Ses escapades sur des courses à l'étranger lui donnent envie de découvrir le monde et il ajoute à son palmarès des épreuves aussi variées que le marathon du Pôle Nord, l'Inca Trail Marathon (qui le conduit au Machu Picchu), le marathon de la Grande Muraille de Chine et ses 5 000 marches, The Track, une course de 9 étapes et 520 km dans l'Outback australien, ou encore l'Everest Trail Race durant laquelle il court à plus de 4 000 mètres d'altitude au cœur de l'Himalaya. En Australie, pourtant, tout a bien failli s'arrêter lorsqu'il a chuté dès la deuxième



étape et s'est fracturé deux côtes. Pourtant, pas question de renoncer, et c'est avec un strapping bien serré qu'il viendra à bout de cette épreuve monumentale. « Mais à l'arrivée j'étais détruit, pointe-t-il. Physiquement, j'étais allé au bout de moi-même; et mentalement, je m'étais dégoûté de la course à pied... J'ai pensé à tout arrêter et il m'a fallu de très longues semaines avant même d'envisager de rechausser des runnings. » Mais le virus était trop fort, les destinations possibles bien trop nombreuses, alors Philippe a repris le chemin de l'entraînement.

DES PROJETS PLEIN LA TÊTE

Car oui, après des débuts pour le moins approximatifs en termes de préparation physique (ce fameux Ironman toujours !), Philippe Richet a pris les choses en main. Désormais, il s'efforce de courir 100 km par semaine, avec 2 séances de 35 km le dimanche et sur son jour de repos.

Il adapte son entraînement aux courses qu'il prépare, essayant de reproduire au plus près les conditions de course qu'il devra affronter. « Pour le marathon du Pôle Nord, je me suis entraîné dans un frigo géant, précise-t-il. Pour l'Everest



Traverser une rivière ? Pas un problème pour Philippe ! Et ce ne sont pas les vachettes de ses Landes natales qui l'empêcheront d'explorer de nouveaux chemins !

Trail Race, j'ai couru avec un masque pour simuler l'altitude et le manque d'oxygène. J'ai même fait un nombre incalculable d'allers-retours dans les marches de la tour de guet des pompiers de Mont-de-Marsan lorsque je me préparais pour l'Inca Trail ou le marathon de la Muraille de Chine. » Il a beau choisir ces courses sur des coups de cœur et parfois au dernier moment, il faut tout de même mettre toutes les chances de son côté pour les finir ! Une recherche perpétuelle de la nouveauté qui définit assez bien l'état d'esprit de ce traileur globe-trotteur. « Je n'aime pas courir deux fois la même épreuve car j'adore ce sentiment de découverte lorsque j'y participe pour la première fois. C'est pour ça que j'ai beaucoup la bougeotte », dit-il en souriant. D'ailleurs, à l'heure où vous lirez ces lignes, Philippe Richet aura pris part à la 3^e édition de la Chartreuse Terminorum. Un test de haute volée (300 km, 25 000 m D+ sans balisage et en 80 heures) en vue d'une



Rien de mieux que le frigo d'un restaurant pour se préparer à supporter les températures glaciales du Pôle Nord ou de l'Antarctique.



« Je n'aime pas courir deux fois la même épreuve, car j'adore ce sentiment de découverte »

hypothétique participation à sa légendaire cousine américaine : la Barkley. Une épreuve sur laquelle il lorgne depuis quelques années déjà mais Lazarus Lake, le fondateur de la course, n'invite pas n'importe qui sur ses terres... « Il donnera le départ en Chartreuse, donc ça peut être une belle opportunité d'échanger avec lui pour nouer un premier contact », espère Philippe.

UN DÉFI ULTIME EN VUE : LE WORLD MARATHON CHALLENGE

Il lui faudra ensuite reprendre le chemin des frigos en vue du marathon de l'Antarctique, dernier continent sur lequel il n'a pas encore couru ! Avant son grand projet, pour lequel il est actuellement à la recherche de sponsors : le World Marathon Challenge et ses 7 marathons en 7 jours sur 7 continents. Le défi ultime pour un coureur globe-trotteur comme lui. Une expérience hors du commun qu'il pourra ensuite partager au cours de l'une de ses interventions en milieu scolaire ou en entreprise, comme il le fait depuis de nombreuses années déjà : « La course à pied est un sport individuel, mais ce qu'elle nous permet d'apprendre et de découvrir sur soi, il faut au contraire le partager avec un maximum de gens. Avoir des beaux souvenirs, c'est bien, réussir à les rendre inspirants pour d'autres, c'est bien mieux. » On risque donc de croiser Philippe Richet au départ de courses aux quatre coins du monde pendant un moment encore. « Il me reste un sacré paquet de pays à découvrir. Je ne suis pas près de raccrocher les baskets ! » conclut-il avec un grand sourire. ❶

PHILIPPE RICHEL EN BREF

50 ans
Chef de secteur textile
chez Intersport

Palmarès non exhaustif

2011
Finisher Diagonale des fous et
marathon des Sables

2014
Finisher UTMB, Spartathlon
et 12h de Villenave-d'Ornon
(115 km)

2015
Finisher Grand Raid des
Pyrénées et The Track (520 km
en 9 étapes)

2016
Finisher Trail et marathon de la
Grande Muraille de Chine

2017
Finisher marathon du Pôle Nord



Entre 2 courses à l'autre bout du monde, Philippe Richet s'entraîne aussi dans les rues de Mont-de-Marsan, où il réside.



Équipe de France de trail

Les Bleus au travail





Pour la troisième année consécutive, l'équipe de France de trail a posé ses valises dans le Cantal. Nous avons suivi la préparation des Bleus en vue des championnats du monde 2019.

Texte et photos: Mickaël Mussard

C'est à Mandailles-Saint-Julien, au pied du puy Mary, que l'équipe de France de trail choisit, depuis trois ans maintenant, de venir se préparer pour les championnats du monde de trail. Au programme, de la course à pied, bien sûr (sorties longues, séances de côtes, fractionné), mais également des sorties vélo, du renforcement musculaire et de la natation. Une semaine qui permet de fédérer l'équipe qui défendra les couleurs tricolores aux mondiaux au Portugal, sous l'œil du staff technique composé de Philippe Propage, Gilles Guichard et Olivier Gui, mais qui offre également la possibilité au staff médical d'effectuer un suivi quotidien auprès de l'ensemble des athlètes. Résumé, en photos, d'une semaine passée au cœur des Bleus sur les volcans d'Auvergne. 📍



1



2



3



4



5

1. Au programme de la semaine, plusieurs séances de côtes, certaines avec option traversée de ruisseau ! 2. Une après-midi était consacrée à une séance de natation et de balnéothérapie. 3. Olivier Gui, directeur technique en charge du hors-stade, est venu apporter son expertise auprès des Bleus durant le stage. 4. Voici l'équipe de France de trail millésime 2019. Il ne manque qu'Emmanuel Meyssat sur la photo, qui remplacera Aurélien Dunand-Pallaz, blessé. 5. Ravitaillement en direct sur les sorties longues par le staff, qui en profite pour récupérer les morilles trouvées par l'équipe sur les sentiers. 6. Chaque jour, l'ensemble des athlètes pouvait prendre rendez-vous auprès des kinés pour des soins. 7. Au dire de l'ensemble des athlètes : « *Le Cantal, c'est le paradis pour faire du vélo !* » L'après-midi était souvent dédiée à une activité portée. 8. Séance de côtes à la station du Lioran, Gilles Guichard explique la séquence au groupe. 9. Une grosse partie des filles de l'équipe de France lors d'une séance de côtes, suivies par Stéphane Bergzoll, le médecin de l'équipe.



Le but était bien de souder l'esprit d'une équipe pour reprendre un bien collectif perdu en 2018





1



2

1. Visiblement, les Bleus étaient ravis de leur stage dans le Cantal !
2. Christelle Lazard dévale les pentes du Lioran durant l'une des séances de côtes. 3. Séance d'étirements collective sous la direction des deux kinés de l'EDF, Guillaume Servant

et Maryline Berthet 4. Olivier Gui (au centre), ex-international sur 400 m haïes, récemment nommé DTN adjoint chargé du running à la FFA, écoute Philippe Propage (à g.), coach de l'équipe de France, en pleine analyse de la séance de pliométrie.



3



4

9603 CAMPINGS
France & Europe



RESERVEZ VOTRE SÉJOUR
et courez l'esprit libéré !



ÉQUIPEMENT



Sommaire

Altra Superior 4.0	P. 82
Hoka Evo Carbon Rocket	P. 83
Kalenji Kiprun Ultralight	P. 84
Topo Athletic Hydroventure 2	P. 85
Sac à dos Osprey Kitsuma 3	P. 86



Nicolas Gardon
Journaliste
40 ans, 85 kg,
17 ans de pratique



Par Sébastien Le Goc
Blogueur,
44 ans, 63 kg,
8 ans de pratique,



Altra Superior 4.0

L'héritière

Dernier avatar d'une vaillante lignée de modèles au minimalisme assumé, la Superior 4.0 ne renie pas ce passé tout en se renouvelant par petites touches.

Après être tombé amoureux de la Superior 3.5, qui m'a depuis suivi sur mes trails les plus courts (jusqu'à 30 km étant donné mon gabarit), j'attendais beaucoup de cette nouvelle version. Première sensation, confirmée par la balance : Altra a encore allégé son modèle, en jouant en particulier sur le dessus de la Superior, souple, respirant et confortable au possible. La semelle extérieure est relativement similaire, voire totalement identique : l'accroche, sans être la meilleure de marché, est tout à fait suffisante sur 90% des terrains et seules les pierres humides



Ambassadrice de la course la plus au naturel possible, l'Altra remplit le contrat de ce côté, le confort en prime.



lui donneront vraiment du fil à retordre, avec des appuis qui ont une forte tendance à fuir. Mais que ce soit dans la boue, sur pierriers ou en chevauchant vaillamment des champs de racines, pas de souci, on tient la ligne !

SENSATIONS À LA CARTE

Pour continuer au chapitre « sécurité », autre bon point avec des « rock-plates » amovibles. Pour ceux qui ne connaîtraient pas : il s'agit d'une paire de semelles livrées en plus qui, placées sous la semelle de propreté, permettent de moins ressentir les aspérités des terrains les plus techniques. Ça fonctionne vraiment bien mais, en

Amorti					
Accroche					
Stabilité					
Flexibilité					
Dynamisme					
Confort					
Rapport qualité/prix					

contrepartie, on perd une bonne part des sensations en course. Un peu dommage pour un modèle à drop 0 et à large toe-box, qui mise donc tout sur la course

la plus « naturelle » possible. De ce côté-là, contrat de nouveau rempli une fois, donc, les « rock-plates » boutées hors de la Superior : le confort est absolu, le pied n'est jamais entravé, on attaque sans forcément s'en apercevoir de l'avant-pied (attention à ceux qui ne sont pas habitués, les mollets, les ischios et les fessiers peuvent se rappeler à vous le lendemain !). Au niveau des points légèrement négatifs : la semelle intermédiaire me semble plus molle que sur l'édition 3.5, dynamique au possible. Un coup d'œil à la fiche technique m'apprend qu'on est passé d'une mousse Abound à une Quantic. Si vous le dites... Toujours est-il que la 4.0 semble moins « sèche » que la 3.5 mais, du coup, répond un peu moins bien à vos envies d'accélération. Enfin, dernier détail : mais pourquoi faire des lacets aussi longs ? J'ai vraiment une tête à faire un quintuple nœud ?

VINCENT LYKY





Amorti	   
Stabilité	   
Dynamisme	   
Flexibilité	   
Confort	   
Rapport qualité/prix	   

Usage et terrain : entraînement et compétition route.

Poids constaté : 233 g en 44

Prix : 160 €

cette fois, n'y est pas allée avec ses gros sabots. Une fois les Hoka chaussées, on retrouve des sensations

assez proches de ce qu'on vit avec la Vaporfly 4 %, même si la Hoka affiche un « surpoids » de quelques dizaines de gramme par rapport à l'américaine qui, de son côté, est parée d'un drop bizarrement élevé de 10 mm. Du coup, tout ça va très vite, tout en gardant un confort à peu près correct et un semblant d'amorti. « Semblant », car on ne peut pas tout avoir : apportez plus de moelleux lors du contact au sol et vous perdrez le cher retour d'énergie qui va « décupler la propulsion ». Ça reste moins sec qu'une Adidas Adizero Sub 2, mais on est loin d'être sur un coussin. Côté confort, on trouve un chaussant peu large, qui enthousiasmera les pieds fins, mais moins leurs copains un peu plus forts. Mais si le « fit » vous convient, la Hoka tient parfaitement le pied sans points de pression, grâce à un mesh souple et aéré très agréable.

BOMBESANS RETARDEMENT

La stabilité n'est pas non plus le point fort de la Rocket. On note cependant un excellent comportement de la semelle externe sur terrain humide, où on se sent parfaitement en sécurité. Autre point à relever : cette Hoka est très rigide (le carbone n'est pas le matériau le plus souple au monde !), ce qui lui permet encore de gagner des points dans le dossier vitesse mais peut perturber les habitués à des chaussures plus flexibles. La marque propose donc un modèle exigeant, réservé à des coureurs rapides et à la technique affirmée. Sur la piste, c'est une bombe sans retardement qui avale les 400 m sans que vous vous en rendiez compte. Elle s'emmène également facilement sur un 10 km ou un semi et pourra vous faire faire des merveilles sur marathon si vous affichez moins de 70 kg au chrono et moins de 3 heures sur la balance (ou l'inverse...). ⚡

Vous pourrez pousser la Hoka sur 100 km, mais mieux vaut s'appeler Jim Walmsley et ne pas connaître la différence entre courir et voler.

Hoka One One Evo Carbon Rocket **L'envolée fantastique**

Le carbone, c'est fantastique, surtout quand ça se mange en sandwich dans une chaussure de course. Du coup, on prend son envol... pour peu qu'on ait le physique (et la technique) de l'emploi !

La plaque de carbone, pour une chaussure de course, c'est l'accessoire à la mode si tu veux frimer auprès des copines. Nike avait lancé la tendance avec sa Vaporfly 4 % et la Flyknit, Hoka One One suit avec cette Carbon Rocket. Nous voilà donc avec une semelle intermédiaire en fibre de carbone qui va « décupler la propulsion », promet-on. Rien que ça ! Déjà, avec son poids plume et son drop de 1 mm, cette Rocket part avec de solides arguments en matière de vitesse. On apprécie, en plus, le look moins massif que les standards de la marque, qui,





Kalenji Kiprun Ultralight Du nouveau dans la continuité !

En réduisant sensiblement le drop de sa chaussure la plus dynamique, Kalenji lui donne une nouvelle dimension tout en conservant son identité.

En 2017, la Kiprun Race avait succédé à la Kiprace. Au premier regard, l'opus 2019 est dans la lignée de ses devancières. Même si la filiale de Décathlon a opté pour le patronyme Ultralight, sa dernière chaussure ne voit son poids baisser que de 2 grammes comparé au modèle 2018. Les coureurs et les distances visés sont du même tonneau : des athlètes plutôt légers et rapides, qui vont emmener la Kalenji sur leurs fractionnés courts et jusqu'au semi, voire au marathon pour les plus performants. Au niveau semelle, Kalenji procède même à un « copié-collé » de la Kiprun Race. Les bandes de roulement sur



les côtés de la chaussure et autour du talon (stabilité), ainsi que les picots favorisant l'accroche sous l'avant (relance) ont fait leurs preuves. Mais Kalenji a bien fait bouger les lignes en 2019. Impossible de rater le nouveau mesh très aéré. L'Ultralight respire. Les pieds l'apprécieront sûrement quand les fortes chaleurs apparaîtront. Lorsque la pluie est battante, en revanche, ils sont vite submergés. En plus de permettre de respirer le grand air, la tige

Amorti	   
Stabilité	   
Dynamisme	   
Flexibilité	   
Confort	   
Rapport qualité/prix	   

présente une texture très souple, assez déstabilisante au premier abord, mais qui permet au final un ajustement du pied optimum. Le confort est

Usage et terrain : entraînement et compétition route

Poids : 200 g en 43

Prix : 70 €

au rendez-vous, l'absence de couture évite tout frottement intempestif.

CHUTE DE DROP

Autre évolution : la semelle intérieure. Si Kalenji renouvelle sa confiance à l'Up'bar maison, petite pièce en résine située au cœur de la semelle pour favoriser le dynamisme, les techniciens de la marque ont décidé de revoir leur position concernant le drop. « *Enfin* », diront certains ! Alors que les 10 mm étaient systématiquement la norme ces dernières années, en 2019, Kalenji passe à 6 ! Et 4 mm de moins, ça vous change une chaussure. Si l'ADN ne bouge pas, l'Ultralight se veut encore plus agressive que ses devancières. Si vous cherchez du moelleux, du confortable, passez votre tour ! L'amorti est réduit à son strict minimum. En revanche, la flexibilité et le dynamisme sont optimaux. Le drop favorise logiquement une attaque médio/avant-pied. Un bonheur pour les séances de VMA. Un régal pour le travail au seuil. La Kiprace m'avait porté vers mon record sur marathon, et la Kiprun Race accompagné sur un 3 h 08. Avec l'Ultralight, je me projette plus sur un semi et, surtout, sur les 10 km qui se profilent. Mais la saison n'est pas terminée. La distance reine reviendra dans l'actualité en septembre et octobre. Alors, pourquoi pas ? ●

Presque le même poids, une semelle identique... et pourtant, il y a bien eu évolution avec cette Ultralight.

VINCENT LYKY





propose des guêtres adaptées aux Hydroventure qui évitent de se retrouver avec des petits cailloux et autres impuretés dans la chaussure. Intéressant car l'arrière du modèle, relativement bas, peut laisser entrer de tels intrus. Et si l'avant-pied est large au possible, l'arrière et le milieu de la chaussure tiennent parfaitement le pied à la pratique, donnant une impression de grande sécurité, même dans des descentes vertigineuses. La semelle intermédiaire, avec ses 3 mm de drop,

Amorti	   
Accroche	   
Stabilité	   
Dynamisme	   
Flexibilité	   
Confort	   
Rapport qualité/prix	   

important sur la balance qu'on ne ressent pas lors des sorties.

Usage et terrain : entraînement et compétition trail courte et moyenne distance

Poids constaté : 333 g en 44.

Prix : 145 €

DE LA FERMETÉ!

Contrairement à l'Ultraventure, plutôt moelleuse,

l'Hydroventure se montre assez ferme, avec une protection suffisante pour s'attaquer à des secteurs aux pierres agressives sans craindre de devoir ralentir la cadence. On se sent pleinement en sécurité! La semelle extérieure, une Vibram MegaGrip, continue dans la lignée de l'Ultraventure, avec une accroche encore supérieure. Un vrai bonheur sur tous les terrains, même les plus piègeurs : on ne glisse jamais et l'Hydroventure avale pierres, boue, racines comme de rien n'était. Bref, l'Hydroventure 2 est une chaussure parfaitement équilibrée, qu'on aurait aimée un peu plus souple. Sécurisante, parfaitement imperméable, bien plus agile et fan de vitesse que son poids ne le laisse penser, elle demande malgré tout une certaine habitude des modèles à faible drop. Si vous êtes déjà à l'aise dans ce domaine, cette Topo se révélera idéale pour les trails de courte et moyenne distances, quels que soient les terrains et les conditions. ①



Topo Athletic Hydroventure 2 Passe-partout

L'Hydroventure 2, un modèle qui n'est jamais plus heureux que quand vous lui offrez des terrains techniques, de la pluie, de la boue... Une vraie joueuse!

Dès le premier contact avec l'Hydroventure 2, on retrouve la signature Topo Athletic : un drop faible (3 mm ici) et une toe-box plus que large pour laisser le pied s'étendre comme il le veut. D'autant que le dessus de la chaussure est fait d'un matériau respirant au possible mais, et c'est là sa grande force, totalement imperméable. Pour en avoir le cœur net, rien de mieux qu'une petite traversée de rivière : le pied ressort totalement sec! Contrepartie : ce dessus est fait d'une superposition de structures, ce qui le rend moins souple que ce que j'ai connu avec d'autres modèles de la marque. On ne peut pas tout avoir. À noter : Topo

Totalement imperméable, l'Hydroventure invite à l'aventure en toute sécurité.





Par Patricia Oudit
Journaliste, spécialiste
de l'outdoor et du trail

Osprey Kitsuma 3

Soif de toi ?

Pour s'hydrater, Pat a choisi le sac Kitsuma 3 d'Osprey. Saura-t-il étancher sa soif de course à pied ?

Le sac d'hydratation pour courir, ça me fait toujours penser à l'hosto. Ça doit être la poche avec le tuyau, manque plus que le pied pour se promener avec ! Un vrai truc de malade, vrai nid à bactéries, je veux dire, cette poche plastique qui jaunît au fil de l'eau qu'on y déverse pour étancher sa soif avant qu'elle ne survienne (restons chez les toubibs). Mais puisqu'il le faut, mettons-le sur le dos.

Première remarque : la poche est très facile à extraire, à remplir, à refermer *via* un gros zip bien solide, comme sur les paquets de gruyère râpé (mais en beaucoup plus geek). Je vous rappelle qu'étant la malheureuse propriétaire de deux mains gauches, il m'est très pénible de manipuler des objets techniques, surtout en l'absence de mode d'emploi. Un bon point, donc.

Dans ma grande et inhabituelle mansuétude, je vais en attribuer un deuxième : malgré la taille de la poche, qui, une fois remplie, devient une baudruche de 2,5 l, il reste de la place pour glisser un sweat-shirt ou un leggings, peut-être même les deux si vous taillez crevette.

Ah, un troisième bon point (attention, c'est bientôt l'image à ce rythme) : les aimants. Dont l'un particulièrement bien placé au niveau de la sangle de sternum, et qui empêche ce maudit tuyau d'hosto de brinquebaler à tout vent et de venir, s'il y en a un peu trop (du vent), vous fouetter la face.

Fiche technique

Poche à eau incluse ; bretelles souples et ventilées ; poche zippée pour lunettes et appareils électroniques ; boucles de fixation pour lumière LED ; panneau dorsal ventilé à taille unique ; sangle de sternum avec clip à aimant ; deux poches latérales, une poche intérieure.
70 €

Look

■ ■ ■ ■ ■

Confort

■ ■ ■ ■ ■

Hydratation

■ ■ ■ ■ ■

Rapport qualité/prix :

■ ■ ■ ■ ■

Quand esthétique et pratique se rencontrent, ça donne le sac Osprey Kitsuma 3, qui emmène de façon maligne ses 2,5 l d'eau à dos de coureur.

TOUT BEAU

Bon, abordons désormais les trucs qui fâchent. Rien de personnel, mais 2,5 l dans le dos, ça ballote. Énormément. Trop. Boire avant d'avoir soif a beau être mon nouveau mantra, je ne peux pas tout picoler tout de suite. Il faut donc courir un bon moment pour faire baisser les niveaux et ne pas éprouver l'impression d'avoir le dos du fond qui baigne. Parce que l'autre petit hic, c'est ça : une sorte de mélange hydraulique semble se faire jour vers les lombaires. L'eau de la poche, la sueur de mon dos, vous voyez le tableau ? Ambiance marécage. Le fait est que j'ai bu plus que d'habitude car j'ai dû courir plus longtemps, et donc, j'ai plus transpiré. C'est sûrement ça. Parce que le dos de ce sac, c'est quand même le nec plus ultra du confort et de la respirabilité... à sec. Et joli, en plus. Même si l'eau a quand même un joyeux petit goût de plastique, hein ! Faudrait peut-être que j'arrête de boire, moi ! ☹



Verdict

Ce modèle minimaliste, très léger (24 g vide !), très simple d'utilisation, ne se dispense pas de la technologie nécessaire. Les aimants, la poche à eau, le tuyau : tout est pratique. Le tout bien emballé, dans un coloris sobre et une forme ergonomique. Seul bémol : la poche, qui, juste fixée par le haut, a tendance à bien balloter. Mais n'est-ce pas le lot des sacs porteurs d'eau ?

A person is jogging on a paved road. The image is a low-angle shot focusing on the person's legs and feet. They are wearing dark shorts, grey socks, and running shoes. The background shows a road stretching into the distance under a dramatic, cloudy sky with warm, orange and red hues, suggesting a sunset or sunrise. The overall tone is energetic and inspiring.

ORGANISATEUR DE COURSE,
OFFICE DU TOURISME

JOGGING

International

Vous souhaitez communiquer

dans le **magazine** ou sur nos **supports digitaux**

(site internet [jogging international.net](http://jogginginternational.net), page facebook, instagram...)

contacter Nathan Veysset au **01 41 40 31 96** ou à l'adresse suivante

nathan.veysset@editions-lariviere.com



COURSES

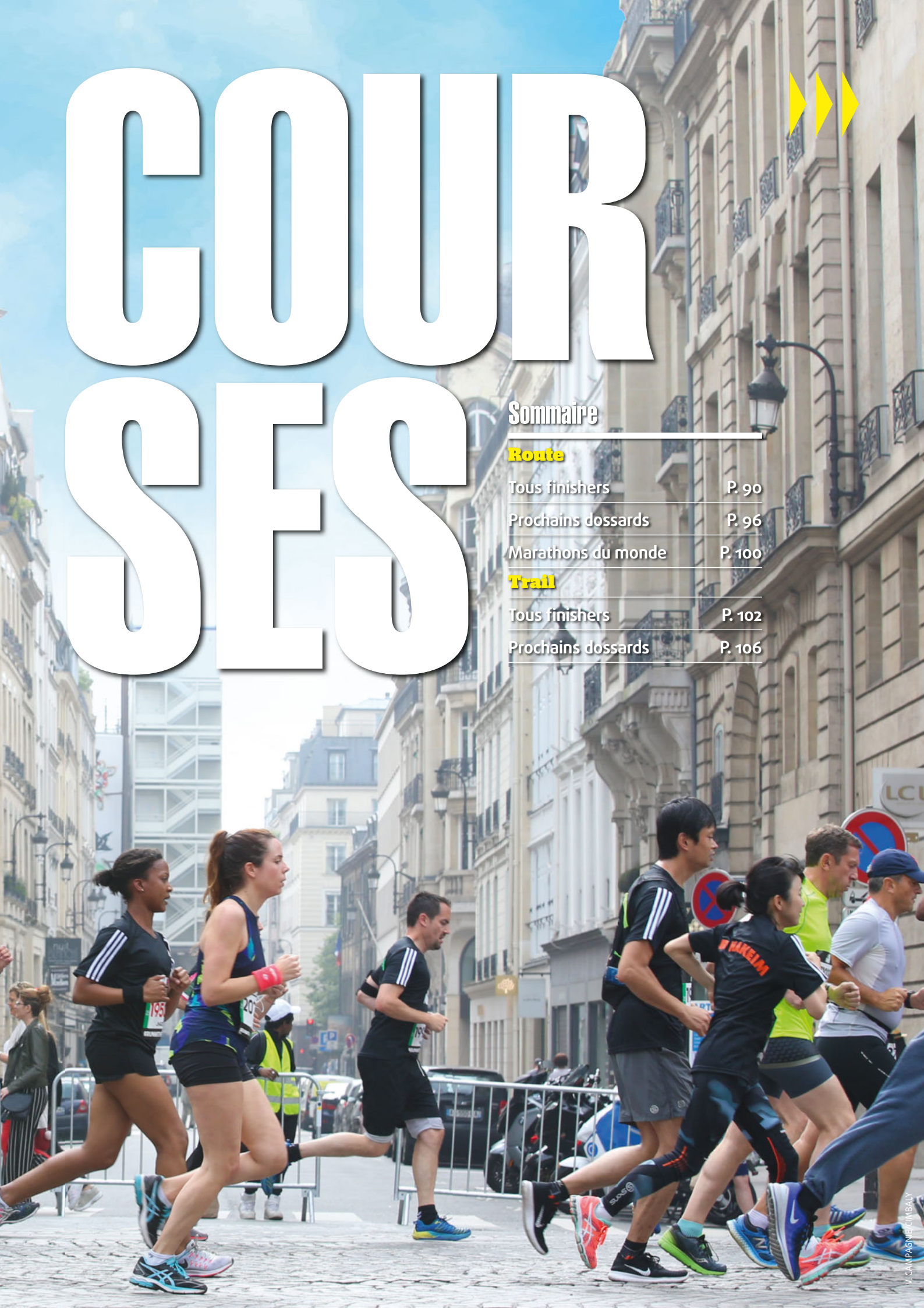
Sommaire

Route

Tous finishers	P. 90
Prochains dossards	P. 96
Marathons du monde	P. 100

Trail

Tous finishers	P. 102
Prochains dossards	P. 106





Le bohème

Prague, ses clochers, ses ponts, son château et... son marathon. Si elle ne fait pas encore partie du patrimoine de la capitale tchèque, l'épreuve n'en demeure pas moins un moyen original pour découvrir toutes les richesses d'une cité envoûtante. Suivez le guide-coureur...

Par Nicolas Gardon, photos organisation

Le passage du pont Charles, moment fort
de ce marathon de Prague!





Ceux qui ne l'ont jamais fréquentée l'imaginent romantique, gothique et mystérieuse. Pourtant, la première vision qu'offre Prague, lorsque le taxi vous mène de l'aéroport au centre-ville, n'est guère flatteuse : la banlieue semble figée dans un monde où ni le Mur ni le Rideau de fer ne seraient tombés. L'austérité y est une vertu, le gris une obligation. Quelques usines, dont on ne saurait dire si elles sont abandonnées, vous saluent au passage.

Puis, peu à peu, la verticalité toute soviétique laisse la place à des habitations à taille humaine. La couleur s'impose, elle aussi : des bleus, des rouges, des verts, tout en douceur. Et évitez de vous énerver : certes, la circulation n'est pas toujours aisée dans une ville en perpétuelle (r)évolution, quadrillée par les travaux. Mais prenez le temps, respirez. Prague n'est pas faite pour les gens pressés. Une fois que vous aurez débarqué en centre-ville, chaussez les baskets.

Le marathon est un condensé de tout ce que Prague peut offrir au visiteur

Carnet de voyage

Y ALLER. Plusieurs compagnies assurent des vols quotidiens entre Paris et Prague ainsi que des liaisons depuis Lyon, Marseille et Strasbourg. Depuis Paris, la durée moyenne du vol est de 1h40, avec des allers-retours à moins de 200 €.

Y LOGER. Hôtel Hilton. L'établissement, qui surplombe la Vltava, est à une vingtaine de minutes à pied du centre historique mais est desservi par le métro. Chambres propres et spacieuses et un personnel étonnamment disponible pour un hôtel de cette taille.

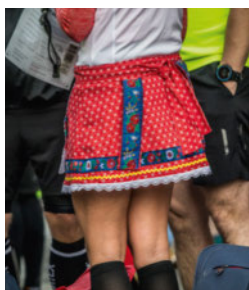
Y BOIRE UN VERRE. Boulder bar. Un bar doté... d'un mur d'escalade. Le concept, original, permet de se défouler avant de

déguster l'une des nombreuses bières à la carte. Et ne vous inquiétez pas : si la grimpe ne fait pas partie de vos spécialités, l'équipe vous initiera avec plaisir. boulder.cz/

Y MANGER. Mlejnice. L'adresse à ne pas manquer pour s'initier à la cuisine tchèque. Des serveurs dynamiques et souriants qui, pour environ 30 € par personne, vous proposeront des plats savoureux et non dénués de finesse. restaurace-mlejnice.cz/

BON PLAN. Si vous préférez le blues

Ville de contraste, Prague offre au coureur un voyage dans le temps autant qu'une rencontre touchante avec la modernité.



Courez ou marchez, peu importe. Si vous choisissez la première solution, pourquoi ne pas vous aligner au départ du marathon de la ville ? Calquant sa course sur celle de la Vltava, rivière dont le caractère tempétueux a été maîtrisé par des digues lors des fortes précipitations de juin, l'épreuve prend sa source sur la place de la Vieille-Ville (*Staroměstské náměstí*, pour qui voudrait s'essayer au tchèque). Un condensé de tout ce que Prague peut offrir au visiteur en matière d'architecture et de monuments. Accueilli par la lourde silhouette de l'église Notre-Dame du Týn, le coureur passe à quelques encablures de l'hôtel de ville et, surtout, de son horloge astronomique. Le marathonien en devenir va ensuite goûter à Prague dans toute sa diversité. Alors, oui, les percées sud et nord de



Le parcours fait une belle place à la découverte des monuments historiques de la capitale tchèque.

à la musique classique ou baroque, rendez-vous au bar U Maleho Glena, pour y découvrir une scène locale et internationale d'une rare richesse. <http://malyglen.cz>

À VOIR ABSOLUMENT. Toutes les heures, entre 5h et 23h, la place du château est le théâtre de la relève de la garde. Ne manquez pas celle de midi, qui se fait au son d'une fanfare et dure près d'une demi-heure.

À VOIR SUR LE PARCOURS

☛ **Horloge astronomique.** Le spectacle le plus couru de la ville, auprès duquel vous passez à trois reprises : au départ, juste avant le km 13 et à l'arrivée. De 9h à 21h, toutes les heures, la statue de la Mort ouvre le bal avant que les douze apôtres ne défilent, entourés des symboles de la convoitise, la cupidité et la vanité. Puis le coq, de son chant enroué, conclut la « parade ».

☛ **Pont Charles.** Il relie la vieille ville (Staré Město) au quartier dit du « Petit Côté » (Malá Strana). Du côté de Staré Město, la tour gothique, du XIV^e siècle, impressionne et fascine. Vous n'êtes qu'au 2^e kilomètre, alors appréciez...

☛ **Musée Kampa.** Les amateurs d'art moderne et contemporain se délecteront des œuvres d'artistes tchèques qui, dans leur grande majorité, avaient été interdits sous le régime communiste. À découvrir en jetant un coup d'œil à droite depuis le pont Charles.

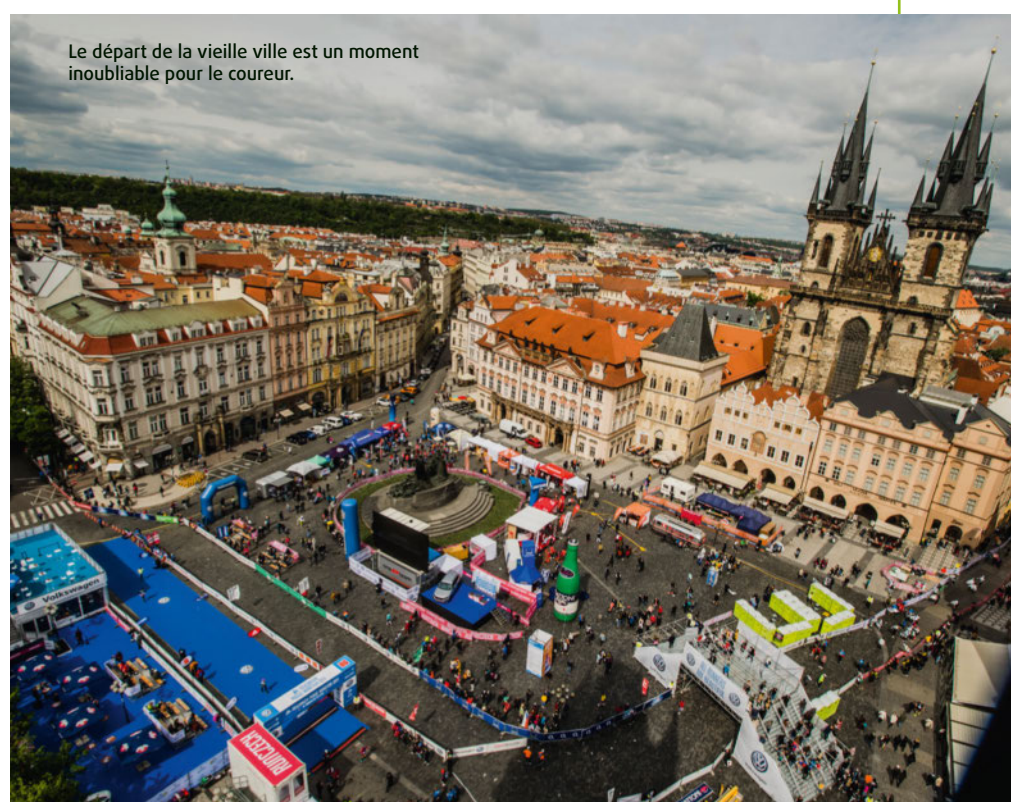
☛ **La place Venceslas.** Les « Champs-Élysées » de Prague, bordés par des palais et des bâtiments à l'architecture remarquable,

ont vu les habitants de la ville tenter d'arrêter les chars russes en 1968. Il vous faudra regarder sur votre gauche juste avant le km 14 pour admirer ses joyaux.

☛ **Théâtre national.** L'une des principales institutions culturelles tchèques. Ce temple de la musique pouvant paraître massif vu de l'extérieur abrite un auditorium paré de bleu et d'or à couper le souffle. Admirez-le au

km 3, car quand vous repasserez devant, au km 32, le mur aura peut-être fait son œuvre...

☛ **Théâtre national de marionnettes.** Don Giovanni donné par des marionnettes : une expérience particulière qui séduira par une mise en scène astucieuse et pleine d'humour. Le théâtre n'est qu'à quelques centaines de mètres de l'arrivée. Un petit effort supplémentaire ?



Le départ de la vieille ville est un moment inoubliable pour le coureur.

l'épreuve, désertées par le public, peuvent faire naître un léger sentiment de frustration : après la ferveur de la population au départ, dans la vieille ville, après ce passage inoubliable sur un pont Charles offert aux coureurs le temps de quelques heures, certains se passeraient bien de la solitude du coureur de fond dans des faubourgs au charme incertain. Le retour vers des contrées moins maussades n'en devient que plus jouissif, le charme médiéval et bohème de la cité reprenant rapidement le dessus.

À L'ASSAUT DU CHÂTEAU

Si, sur ce chemin du retour, vous et vos milliers de collègues d'un jour regardez sur la droite, de l'autre côté de la Vltava, vous ne pourrez manquer le château de la ville. Le marathon n'y passant pas, c'est en solo que vous devrez partir à son assaut le lendemain... si vous avez encore des jambes.



La France est l'un des pays les plus représentés et les organisateurs en ont fait l'une de leurs priorités.

Sur la montée depuis le bas du quartier Malá Strana, les lanternes solitaires accompagnent votre chevauchée, des palais, comme oubliés par le progrès et les touristes, jaugent votre progression. Les derniers efforts se font sur les pavés de la rue Neruda, qui doit son nom à l'écrivain et poète tchèque qui y est né. Les ruelles ont laissé place à une rue bordée de demeures bourgeoises au charme baroque.

La fréquence cardiaque redescend avant de remonter une fois l'ampleur de la tâche découverte : le château, qui vous a longtemps semblé inaccessible, est là, dominé par la cathédrale Saint-Guy. Ses dimensions monumentales le rendent indomptable. Une visite complète, même au pas de course, demande des heures. Première, deuxième, troisième cours. Galerie des peintures. Grande relève de la garde d'honneur, chaque jour à midi. Le temps file, →

Sachant garder taille humaine, le marathon de Prague permet de courir 42,195 km sans se sentir trop seul mais sans, non plus, se courir les uns sur les autres.

mais les tentations pour le coureur à la fibre touristique sont trop grandes. Encore plus si on décide de ne pas résister à l'appel du palais royal. Les quadriceps ont eu le temps de se remettre, il est l'heure de travailler la descente pour un retour dans la vieille ville. Sur le chemin qui vous ramène vers les contrées historiques de la capitale tchèque, les marchands du Temple pragois vous guettent. Un peu surpris de tomber à chaque coin de rue sur des poupées russes qui ont envahi la ville, on préférera reprendre l'avion avec une marionnette comme compagne de voyage : Prague en est une spécialiste reconnue. Un conseil : un saut dans les boutiques Truhlář Marionety vous assurera que votre nouvelle amie n'a pas déjà effectué un voyage depuis l'Asie. Mais revenons à notre marathon. Les coureurs à



« Prague ne nous lâchera pas... Cette petite mère a des griffes », F. Kafka

grande vitesse des plateaux africains ne vous ont pas attendu : l'épreuve, qui ne compte aucune difficulté particulière et qui se court en général dans des conditions climatiques optimales, avec des températures oscillant entre 12 et 17°C, affiche un record masculin de 2h05mn39s (œuvre du Kényan Eliud Kiptanui, en 2010), la meilleure femme ayant, elle, parcouru les 42,195 km en 2h19mn46s (record établi cette année par l'Israélienne d'origine kényane Lonah Chemtai Salpeter).



CHEZ KAFKA

« Prague ne nous lâchera pas... Cette petite mère a des griffes » : Franz Kafka, qui a, toute sa vie, entretenu avec sa ville natale une relation en clair-obscur, ne se trompait pas. La cité aux cent clochers, une fois apprivoisée, vous parle. La nuit plus encore. C'est alors que ses tours, ses dômes, ses enchevêtrements de ruelles se révèlent le mieux. L'agitation de la journée a laissé place à une atmosphère d'un autre temps. Le promeneur nocturne se perd, se retrouve, déambulant au gré de ses envies. Ou plutôt de celles de la ville. Puis passez une nouvelle fois le pont Charles. En marchant cette fois. Le chrono ne tourne plus. Là, le symbole de Prague est à vous. Ses trente statues et ensembles statuaires vous accompagnent dans votre lenteur. Dans quelques heures, la grande foire aux allures médiévales pourra reprendre : ce sera alors de nouveau le terrain de jeu des musiciens, mimes, vendeurs de souvenirs... Vous pourrez vous réfugier au kavárna Slavia, café à la vue panoramique époustouflante qui vous permettra, une dernière fois, d'épouser du regard une cité que vous n'auriez pas voulu quitter aussi vite. Mais, après tout, le prochain marathon est dans moins d'un an... ❶



Record de l'épreuve battu cette année chez les femmes par Lonah Chemtai Salpeter.



eBike

100%
purs watts

LE MAGAZINE DU VAE

Coup de cœur
10
Les spots de l'été pour rouler

Rando
Cap sur la Corse

Panorama

-10/-20/-30%
Les bons plans du moment

Tests
Face-à-Face
Scott Strike eRide 910
vs Rocky Mountain
Instinct Powerplay 70

Essais **Exclusif**
Ducati Mig-RR

Merida eBig.Nine Limited
Nakamura E-Summit 750+
Fantic XF1 Integra 160 Race

L 19564 - 13 - F: 6,50 € - RD
Bimestriel - Juin/Juillet
N°13 - France entière: 6,50 €
FC: 10,50 FS - PORE. CONT: 7,50 €
Pêche: 10,50 €

DISPONIBLE EN KIOSQUE
ET SUR BOUTIQUELARIVIERE.FR



Nouveauté
cette année, les
courses partiront
et arriveront
dans le centre
de Lille.

31 août 2019

Les courses de la Brader'y Lille en fête

Si cette épreuve a vu le jour en 1980, elle était à la base uniquement réservée aux femmes et n'aura duré que trois ans. Après une renaissance en 1986, un semi-marathon et un marathon ont fait leur apparition, avant que ne subsiste que le semi, qui attirait alors les meilleurs coureurs français et étrangers, puisque pas moins de trois records de France et un record du monde Junior seront enregistrés sur ce parcours. Cette édition 2019 voit le retour dans le centre de Lille pour le départ et l'arrivée, au cœur de l'effervescence de la Grande Braderie. L'arche de départ se situe en effet rue du Ballon, et vous

franchirez la ligne d'arrivée sur le boulevard Carnot après une ou deux boucles (semi-marathon). Un parcours extrêmement roulant vous attend, propice aux records personnels si vous arrivez à vous extirper de la foule. Si vous préférez prendre votre temps, les Foulées Santé MEL (non chronométrées) sont faites pour vous, afin de découvrir Lille à votre rythme. Les tarifs y sont, de plus, très raisonnables (16 euros pour le semi et 10 euros pour le 10 km) et cette épreuve constitue une course de retour de vacances idéale, si vous n'avez pas trop forcé sur les apéros ! **Clément Excoffier**

Lille (Nord). Inscriptions sur semimarathondelille.com

Chineur en fête : 80 km de rues couvertes de stands, 2 millions de visiteurs et des montagnes de moules-frites... Le plus important marché aux puces et vide-grenier d'Europe n'attendra que vous une fois votre course terminée!



WWW.JOGGING-INTERNATIONAL.NET



COURSES

6500 dates au calendrier



ENTRAÎNEMENT

Des plans pour progresser



FORME

Conseils diététique & santé



ÉQUIPEMENT

Toutes les nouveautés testées



JOGGING
international



LA 1ÈRE COMMUNAUTÉ JOGGING FRANÇAISE AVEC PLUS DE 130 000 FANS. REJOIGNEZ-NOUS !

25 août 2019

Marathon de Chantilly

Semi Renaissance

Lorsque l'on parle du château de Chantilly à un coureur, il pensera sans doute au marathon du même nom, lancé en 2018 et qui se déroule en octobre au départ du célèbre château. Mais ce qu'il ne sait pas, c'est qu'il y existe une autre opportunité de fouler les allées majestueuses de ce domaine de 115 hectares. Le 25 août 2019, les triathlètes prennent en effet possession des lieux pour une étape des prestigieuses Castle Triathlon Series. Et comme ils ne sont pas sectaires, ils ont également pensé à organiser, non pas une, mais trois épreuves de course à pied ! Au programme, un 10 km, un semi-marathon et même un marathon, pour les coureurs qui souhaiteraient passer un peu plus de temps sur place ! Le parcours, constitué de deux boucles identiques, vous emmènera sur les terres du château et à travers la campagne environnante. Une occasion en or de découvrir cette merveille de la Renaissance, chaussures de running aux pieds ! **● C.E.**

Chantilly (Oise). Inscriptions sur castletriathlonseries.co.uk

Deux pattes de plus : pourquoi ne pas faire un tour par le Musée du cheval après votre course ? Situé dans les grandes écuries du château, il vous emmènera à la découverte de cet animal majestueux, qui pratique bien souvent lui aussi la course !



ORGANISATION



15 août 2019

La Ronde de Kéridy



Le nombre d'épreuves au programme. Avec 4 courses enfants (de 1 à 5 km), un 10 km et un semi-marathon, il y en a pour tous les goûts. Les organisateurs ont même prévu une randonnée (9 km) en prime pour les marcheurs.



Le dénivelé positif (en mètres) du semi-marathon qui se court en bordure de la baie de Poulafret. Un parcours très plat et rapide malgré de nombreuses relances. Idéal pour claquer un record personnel !



Le nombre de coureurs ayant franchi la ligne d'arrivée sur le semi-marathon et le 10 km en 2018.

Une belle progression par rapport à 2017 (283 arrivants). Record battu en 2019 ?



Le record de l'épreuve du 10 km, établi en 1999 par Erwan Le Corre et jamais battu depuis. Un chrono très rapide qui sera peut-être effacé cette année !

rondekeridy.fr

« Je veux que la FFA entende le ras-le-bol des athlètes clean »

Hassan Chahdi, vice-champion d'Europe de cross en 2012 et 2h09mn53s sur marathon



ORGANISATION

15 août 2019

Enduro des Sables

Sur la plage abandonnée

Depuis 38 ans déjà, la plage d'Agon-Coutainville accueille une épreuve pour le moins particulière. Et si l'on s'éloigne quelque peu de la course sur route, la distance reine de cet Enduro des Sables, le semi-marathon, y est pourtant bien lié. Mais ici, pas de bitume, de goudron ni de pavés...seuls des kilomètres de sable vous attendent ! Pour être sûr de déclencher des vocations au plus tôt, les organisateurs proposent pas moins de 7 courses. Les plus jeunes s'élanceront sur des parcours allant de 300 m (catégorie baby) à 3 km (catégorie minimes). Pour les autres, il

faudra parcourir 7 km, 14 km ou 21 km, selon les envies et le niveau de forme ! Si vous prenez le départ du semi, rendez-vous à 14h30 au pied de la Cale du centre d'Agon-Coutainville. Après une petite boucle vers le nord de la ville et des passages par Le Havre, Blainville et Gonnevillle, il sera temps de redescendre vers la pointe d'Agon avant de rejoindre le parcours du 14 km pour revenir à votre point de départ. Au total 21,097 km uniquement sur du sable. Un beau défi physique et la Manche pour seul horizon si la météo est de la partie ! **● C.E.**

Agon-Coutainville (Manche). Inscriptions sur endurodesables.fr

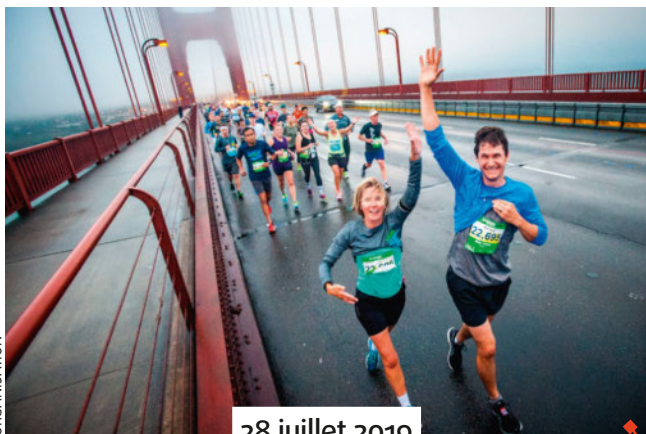
De nuit : envie de courir à la lueur des frontales ? Prenez le départ de la Nocturne le 16 août à 21 heures Avant de conclure en beauté votre séjour à la soirée qui clôturera cette 38^e édition.

Parce que courir est aussi un plaisir !



Pour toute commande d'anciens numéros, veuillez contacter
notre service clients à l'adresse suivante : abo.lariviere@editions-lariviere.com

Marathons du monde



28 juillet 2019

Marathon de San Francisco (États-Unis)

La meilleure raison d'y aller

Célèbre pour son brouillard permanent, l'émblématique pont du Golden Gate, ses cable cars (tramways) et ses maisons victoriennes colorées, San Francisco est certainement l'une des plus belles villes de la côte ouest des États-Unis. Une excellente destination pour goûter à la douceur de vivre locale, bien loin de l'agitation de certaines autres grandes métropoles américaines.

Le parcours à mémoriser

Après un départ très matinal (5h30) depuis l'embarcadere de San Francisco, la course vous emmène à travers les rues de la ville. Le passage le plus attendu reste bien sûr la traversée (aller-retour, s'il vous plaît !) du pont du Golden Gate. Méfiance tout de même car avec 358 m de dénivelé positif, ce marathon est loin d'être plat. Deux belles côtes vous attendent notamment au 8^e et 24^e kilomètres.

Le spot pour se remettre de ses émotions

Prenez de la hauteur depuis les Twin Peaks (305 m d'altitude), qui offrent des vues à couper le souffle sur la ville et la baie. À moins d'opter pour l'atmosphère bien plus sombre de l'île d'Alcatraz et sa légendaire prison, aujourd'hui vide de tous les détenus et ouverte à la visite.

La météo à prévoir

Tablez sur 15 à 20 °C en moyenne à cette période, avec très peu de risque de pluie. Idéal pour courir !

Le budget transport à anticiper

Comptez au minimum 660 € environ et 11 heures de vol (avec une escale) pour rejoindre votre destination au prix le plus bas.

thesfmarathon.com



6 juillet 2019

Marathon de Zermatt (Suisse)

La meilleure raison d'y aller

En prenant le départ du marathon de Zermatt, c'est une course hybride que vous allez affronter. Un parcours tout en montée alternant entre routes et chemins, et qui vous entraîne jusqu'à 2585 mètres d'altitude. Une épreuve pour les costauds, donc, mais qui offre des vues à couper le souffle sur pas moins de 29 sommets de plus de 4000m, au premier rang desquels le Cervin, dont le profil mythique a inspiré le logo Toblerone !

Le parcours à mémoriser

Le départ est donné à 8h45 depuis Sankt Niklaus, l'un des lieux de naissance de l'alpinisme. Si le bitume est majoritaire durant les 27 premiers kilomètres, c'est sur des chemins que s'effectue le dernier tiers de course. Et avec 1 944 mètres de dénivelé positif, c'est bien à un marathon de montagne que vous vous attaquez !

Le spot pour se remettre de ses émotions

Vous appréciez la cuisine traditionnelle ? Optez pour une table chez Du Pont, « älteste Wirtschaft in Zermatt », le plus ancien restaurant de la ville, qui vous réglera de fondues ou de raclettes. À moins de réserver dans un des 4 restaurants étoilés de la ville, pour une soirée beaucoup plus haut de gamme.

La météo à prévoir

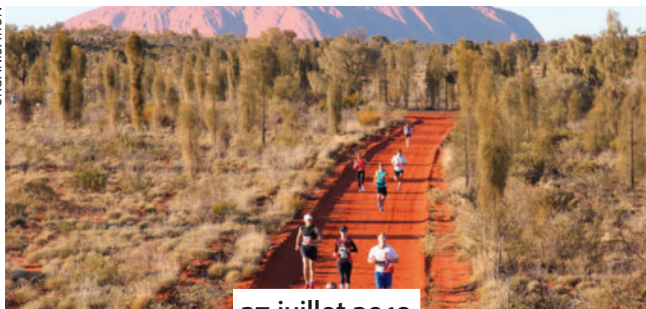
Si les températures peuvent être un peu fraîches le matin, altitude oblige, comptez sur 16 °C en moyenne dans l'après-midi, sous un soleil généralement radieux.

Le budget transport à anticiper

130 € et à peine plus d'une heure de vol ou 80 € et 3 heures de TGV, le tout au départ de Paris, à vous de choisir !

zermattmarathon.ch





27 juillet 2019

Marathon de l'Outback Australien (Australie)

La meilleure raison d'y aller

Peu de coureurs ont la chance de prendre le départ de cette épreuve qui vous plongera en plein cœur du bush australien, sur les terres des Aborigènes. Avec un parcours situé juste en bordure du parc national d'Uluru-Kata Tjuta, vous courrez quasiment à l'ombre du légendaire Ayers Rock, aussi appelé « Uluru », un imposant monolithe de roche rouge qui domine la plaine alentour du haut de ses 863 m.

Dépaysement garanti!

Le parcours à mémoriser

Si vous êtes à la recherche d'une course 100 % bitume, passez tout de suite votre chemin! Ici, les portions de route se comptent sur les doigts d'une main, et la majorité du parcours s'effectue sur les chemins en terre rouge de la région. Vous rencontrerez même quelques portions de sable un peu plus profondes, mais le tracé reste dans l'ensemble très plat et présente donc peu de difficultés.

Le spot pour se remettre de ses émotions

Une simple nuit dans le bush une fois votre course terminée sera la plus belle des récompenses. Avec la grande ville la plus proche (Alice Springs) située à 450 km, aucune pollution lumineuse à craindre et un ciel étoilé comme vous n'en aurez sans doute jamais vu, si les nuages ne sont pas de la partie, bien sûr!

La météo à prévoir

Pas de canicule à craindre à cette période de l'année, avec une température de 20 °C en moyenne et quasiment aucun risque de pluie.

Le budget transport à anticiper

Avec un billet d'avion à 2000 € et près de 32 heures de voyage, prendre le départ de cette épreuve est déjà un beau challenge!

australianoutbackmarathon.com

Prochains dossards **ROUTE**

9h30 de décalage horaire après 32 heures de voyage, vous allez souffrir avant même le départ. Arriver plusieurs jours à l'avance est indispensable pour remettre les pendules de votre corps à l'heure!



14 juillet 2019

Marathon de l'île Maurice (Maurice)

La meilleure raison d'y aller

Courir un marathon en plein cœur de l'Océan Indien, voilà une expérience à faire une fois dans sa vie. Eau turquoise et sable blanc, le cadre est idyllique et offre des paysages de rêve à chacune de vos foulées. Et la baignade dans une eau à 23 °C une fois la ligne franchie devrait achever de vous convaincre!

Le parcours à mémoriser

Départ matinal (6h30) depuis la plage de Saint-Félix, au sud de l'île, pour un aller-retour en bordure du lagon. Vous longerez la baie du Cap avec ses spectaculaires montagnes d'un côté et ses plages sauvages de sable blanc de l'autre, ainsi que celle de Macondé. Le parcours est très plat et présente seulement une petite bosse au 11^e km environ que vous franchirez à nouveau juste avant l'arrivée.

Le spot pour se remettre de ses émotions

Direction Chamarel pour admirer la terre aux 7 couleurs, une curiosité géologique très rare, constituée de cendre volcanique possédant 7 couleurs différentes (brun, ocre, rose, orange...). À moins que vous n'optiez pour un moment de détente sur une plage à l'ombre des filaos, auquel cas vous n'aurez que l'embarras du choix!

La météo à prévoir

20 °C en moyenne et un fort taux d'humidité (70 % environ) vous accueilleront. De petites averses ne sont pas à exclure à cette période de l'année.

Le budget transport à anticiper

Il vous faudra tabler sur 11h30 de vol sans escale et un peu plus de 1000 € si vous ne prenez pas vos billets au dernier moment!

mauritiusmarathon.com





TRAIL DE L'ORANGERIE DE BONNELLES

LA TÊTE SANS
LES JAMBES

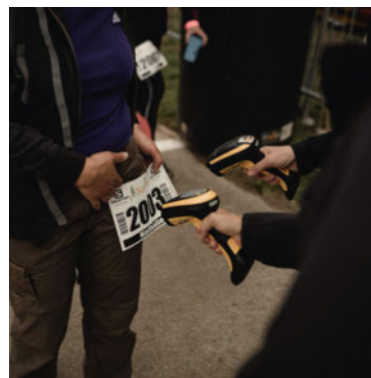
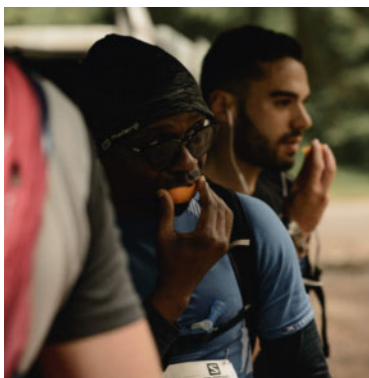
Quand le corps décide de ne plus avancer, un trail peut vite se transformer en expérience presque méditative. Le chrono, quel chrono ?

Nicolas Gardon, photos Romuald Payraudeau

Sortir les Speedcross pour un trail de 18 km/400 m D+ en vallée de Chevreuse parce qu'on est persuadé que, cette année, ce sera boue à tous les étages à cause du déluge de la veille...

Après tout, je suis ici pour la septième année de suite, je maîtrise le terrain. Ou pas : de la boue, on a dû en avoir sur 30 mètres au total, tout au plus. Faire les deux premiers kilomètres en 3min45s pour éviter d'être pris dans quelques embouteillages sur les monotraces qui marquent le début du parcours. Et se retrouver à ne plus pouvoir avancer dès le km 5, se faisant doubler, à vue de nez, par une bonne centaine de coureurs. Les quadriceps refusant de monter, les poumons de coopérer.

Du coup, quand on est dans le rouge et qu'on n'est même pas à un tiers du parcours, qu'on sait qu'on peut abandonner toute idée de chrono se rapprochant de celui des années précédentes, puni pour avoir fait à peu près n'importe quoi, que les Speedcross se transforment en ventouses sur les nombreuses parties roulantes du circuit, on fait quoi ? Eh bien, on passe en mode touriste. Un peu frustrant, mais c'est ça ou se retrouver avec un beau DNF (« N'a pas fini ») en face de son nom dans les résultats.





Un adage de montagne
dit : « *Qui part en
cheval finit en âne.* »
Ça vaut aussi dans les
Yvelines. Une leçon
méditée sur les deux
tiers du parcours, et à
défaut de s'élever dans
les chronos, on saluera
une élévation de l'être,
tiens !

Puis, finalement, on s'y fait assez vite, à ce rythme tranquille. D'autant que le parcours de l'Orangerie se prête bien à la contemplation. Je ne vois même plus toutes celles et ceux qui osent me doubler, je rêve en courant. Se laisser porter par ses sensations sur ce parcours vert et boisé, sur ces petites monotraces qui serpentent au milieu des fougères, sur ces larges pistes roulantes qui, en temps normal, me permettraient d'accélérer, dans ces quelques côtes retorses où, quoi qu'il arrive, le mode marche s'impose, suivies de descentes joueuses en mode zigzag... En 18 km, l'Orangerie offre un véritable condensé de bonheur pour le « traileur des plaines », un tracé qui s'apprécie de bout en bout, sans fausse note. L'organisation connaît son terrain de jeu, et ça se sent. Les premiers hectomètres dans le parc du château de Bonnelles rénové, les sentiers se frayant un



«Les seules pensées qui vaillent sont celles que l'on a en marchant», écrivait Nietzsche. En courant sans objectif de temps, ça vaut aussi!



chemin entre chênes et bouleaux, les quelques passages « routiers » traversant des hameaux qui donnent envie de casser son PEL sur-le-champ (bien garni, de préférence, le PEL !), les panoramas qui s'ouvrent sur toute la vallée de Chevreuse à quelques reprises au sommet des difficultés les plus marquées...

VIE DE CHÂTEAU

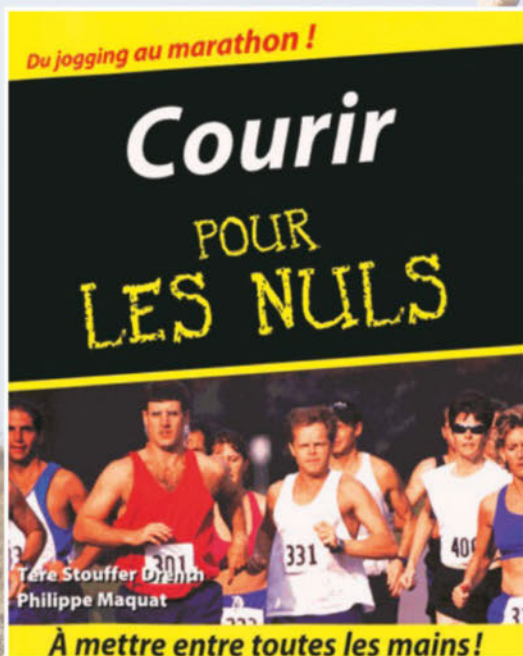
Même les habitués aux exigences des tracés montagnards ne peuvent que se féliciter de leur infidélité temporaire à leurs chers sommets : « *Je suis venu rendre visite à un ami coureur qui habite ici. Je viens des Alpes, du coup, on n'est pas vraiment sur mes terrains préférés ! Et pourtant, pour une courte distance, c'est très agréable de courir dans le coin : on n'est pas obligé de surveiller sa moindre foulée pour éviter les pièges, les paysages sont magnifiques, et c'est bien plus calme et reposant que ce je pensais, alors qu'on est quand même super proche de Paris – qui est sans doute la ville que je déteste le plus au monde ! Non, j'ai passé un super moment. Et si on tient compte du combo bière locale-sandwich à l'arrivée, je donne un bon 8/10. Ajoutez quelques pierriers, des marmottes et des chamois, et je transforme en 10/10 !* » affirme ainsi David. Et alors que je me traîne sur la ligne d'arrivée après 1h58 « d'effort », je sais que l'essentiel, pour cette édition 2019, n'avait pour moi rien à voir avec l'écoulement des heures et des minutes. Profiter simplement du moment, en rejetant toute pression de la montre GPS, est un exercice auquel le coureur ne s'adonne que trop peu. Pourtant, il devrait. Et le trail de l'Orangerie est sans doute l'endroit parfait pour lâcher prise... ❶



Tant au niveau du parcours, qui offre la possibilité de lâcher prise au milieu des forêts franciliennes sans crainte de pièges tels que racines ou rochers, que des ravitaillements ou de l'ambiance, le trail de l'Orangerie est une réussite, que nous apprécions depuis sept ans.



ABONNEZ-VOUS!



JOGGING INTERNATIONAL
1 AN - 12 NUMÉROS

&

LE LIVRE
COURIR POUR LES NULS

49€

Seulement
au lieu de 77,50€!

4 BONNES RAISONS DE S'ABONNER

- L'assurance de ne manquer aucun numéro.
- La livraison gratuite à domicile.
- Tarif préférentiel par rapport au kiosque.
- Un service client à votre écoute.



BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner, complété et accompagné de votre règlement à : Jogging International – Service Abonnements - 4, rue de Mouchy 60438

OUI, je m'abonne à Jogging international et je choisis :

- ☐ 1 an 12 numéros (dont 2 N° doubles) **NJ12J38**
+ le livre « Courir pour les nuls » = 49€ seulement au lieu de 77,50€
- ☐ 1 an 12 numéros = 45€ seulement au lieu de 54,50€ **NA13A**

JE CHOISIS DE RÉGLER PAR :

- ☐ Chèque bancaire à l'ordre de Jogging International
☐ Carte bancaire (Visa, Eurocard, Mastercard w)

N° _____

Date de validité : _____

Date et signature obligatoires : _____

MES COORDONNÉES :

A19417

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Tel : _____

E-mail (en majuscules) : _____

☐ Je souhaite recevoir les offres des partenaires de Jogging International.

* Offre valable jusqu'au 31/12/2019 dans la limite des stocks disponibles, réservée à la France Métropolitaine. Tarifs étrangers, nous consulter svp au 00 33 1 55 56 70 52. Photos non contractuelles. Vous pouvez acheter séparément Jogging International au prix unitaire de 4,95€ (hors numéros spéciaux) hors frais de port.

23 août 2019

Échappée belle Majestueux

Traverser de part en part le massif de Belledonne en reliant l'Isère à la Savoie, voilà le chantier qui vous attend si vous prenez le départ de l'Échappée belle. 11 000 m de dénivelé positif et 144 km de sentiers engagés et techniques pour un parcours alpin qui cumule les difficultés : *singles* escarpés, 15 cols à franchir, une traversée de glacier (Freydane), 40 km à plus de 2 000 m d'altitude et un point culminant de la course à 2 930 m d'altitude au sommet de la croix de Belledonne, le menu pourrait paraître indigeste. Mais la récompense est à la hauteur des efforts consentis avec 30 lacs d'altitude, 4 crêtes panoramiques et une ambiance montagnarde inimitable. Les meilleurs bouclent les 144 km en 27 heures, tandis que les derniers finishers franchissent la ligne d'arrivée en un peu moins de 56 heures, ce qui donne une idée de la difficulté de cet ultra ! Si vous préférez goûter à l'aventure mais sans passer une nuit dehors, optez plutôt pour le 85 km, qui avec ses 6 050 m D+ est déjà un sacré défi. Il vous emmènera à la découverte de la partie nord du massif et son fameux col Moretan. À moins que vous ne preniez le départ du 57 km (4 100 m D+), plus accessible que les 2 ultras et qui offre un festival de monotraces. Un parcours

AKUNA



qui vous permettra d'évoluer sur 4 crêtes à 2 000 m d'altitude, offrant des panoramas grandioses sur toutes les Alpes et le mont Blanc. **Clément Excoffier**

Aiguebelle (Savoie). Inscriptions sur lechappeebelledonne.com

Préparation : découvrez les sentiers de la course pour vous préparer au mieux ! 2 reconnaissances sont organisées, le samedi 22 juin et le dimanche 4 août. Inscription gratuite et limitée à 20 coureurs.



31 août 2019

Trails du Haut-Koenigsbourg Châteaux alsaciens

Créée en 2010 avec un seul parcours de 22 km, cette épreuve peut s'enorgueillir d'avoir proposé le 1^{er} ultra-trail d'Alsace six ans plus tard. Pour cette 9^e édition, l'Ultra Trail Haut-Koenigsbourg est bien sûr toujours au programme et offre un parcours de 109 km et 4 850 m D+. Il emmènera les coureurs à

la découverte du massif du Taennchel avec ses rochers mystiques, des trois châteaux de Ribeauvillé ou encore du château de Reichenberg, sans oublier le château du Haut-Koenigsbourg, l'un des monuments historiques les plus visités de France. Les moins gourmands prendront, eux, le départ du Grand Trail du Haut-Koenigsbourg, qui passe cette année de 54 à 56 km (2 040 m D+) et qui représente déjà un beau défi. Enfin, si vous souhaitez découvrir le trail ou tester votre pointe de vitesse, le 25 km (880 m D+) ou le 13 km (350 m D+) sont faits pour vous. Des trails plus accessibles et dont les parcours vous feront passer par Kintzheim et le parc animalier de la Montagne des singes pour un moment insolite en Alsace ! **CE**

Kintzheim (Bas-Rhin). Inscriptions sur ultra-thk.com

Écoresponsable : cette année, plus de gobelet sur les courses ! Les participants du 13 et du 25 km en recevront un pliable, mais les autres devront avoir le leur s'ils veulent boire aux ravitaillements !



ORGANISATION

*Le nombre de coureurs
au départ de la 16^e édition
du trail des Forts de
Besançon. Record battu !*

15 au 18 août 2019

Marathon du Montcalm

30^e anniversaire

4 jours de trail à travers les montagnes de l'Ariège, voilà ce qui vous attend si vous vous rendez au départ du marathon du Montcalm. Une épreuve mythique qui souffle ses 30 bougies. Dès le jeudi matin, les amateurs d'effort court et intense s'élanceront sur le kilomètre vertical (3,5 km et 1 080 m D+) pour atteindre le sommet du pic Sarrasi (2 213 m). Le vendredi, la PICaPICA fait son grand retour pour cette 30^e édition. Un ultra de montagne dantesque qui affiche 109 km et 11 444 m de dénivelé positif ! Une véritable aventure imaginée par des montagnards pour des montagnards, puis le parcours propose le passage de

16 pics à plus de 2 400 m d'altitude, dont 4 à plus de 3 000 m d'altitude. Les 250 coureurs au départ en prendront plein les jambes et les yeux, avec des passages en bordure de plus de 20 lacs d'altitude. Le samedi verra le départ du célèbre marathon du Montcalm, qui emmène les coureurs à son sommet (3 077 m) avec 42 km et 2 750 m D+. Suivront le trail des Novis (25 km et 1 250 m D+) et le trail des Mineurs (13 km et 750 m D+) pour les amateurs de plus courtes distances. Un programme qui se clôturera le dimanche 18 août, avec l'arrivée des derniers coureurs de la PICaPICA. **● C.E**

Auzat (Ariège). Inscriptions sur marathon-montcalm.com

Découverte : animations sur le pastoralisme, démonstration de chiens de berger ou encore pêche à la truite pour les enfants... les animations sont légion durant ces 4 jours !



ORGANISATION

**30 juin 2019**

Foulées nonaisiennes

30 % de route et 70 % de chemins pour ce parcours de 10,8 km offrant une vue plongeante sur la Rance. Une belle côte avec la montée du mont Garot. fouleesnonaisiennes.wixsite.com

5 juillet 2019

Duo nocturne d'Uzès

Chemins caillouteux et monotraces en garrigue dans un cadre bucolique. 12 km et 300 m D+ avec de belles vues sur Uzès depuis les hauteurs. courirenuzes.over-blog.com

7 juillet 2019

Les Sources nature de la Somme

Un parcours vallonné de 19,5 km qui vous emmènera sur les berges du Noireux jusqu'aux sources de la Somme. Accompagnants à vélo autorisés. www.asimorcourt.com



CYRILLE QUINTARD

9 au 11 août 2019

Trail des Hauts Forts

De Morzine à Avoriaz

Si vous vous rendez du côté de Morzine et d'Avoriaz début août, 3 jours de course en Haute-Savoie vous attendent. Pas moins de 6 épreuves sont au programme. Le kilomètre vertical ouvre le bal dès le vendredi. Et ici, les organisateurs ne font pas dans la dentelle. 2,2 km pour s'élever de 1 000 mètres, le KVM de Nantaux est réputé le plus dur de France. Un bon moyen de

se chauffer les cuisses avant de prendre le départ d'une autre épreuve... si vous avez encore quelques fibres intactes ! Dans ce cas, à vous de choisir entre 4 parcours qui s'élancent de Morzine pour terminer à Avoriaz, à 1 800 mètres d'altitude, après plusieurs cols et sommets en tournant autour des Hauts-Forts et en parcourant les plus beaux sentiers des Portes du Soleil : crêtes du Pléney, pointe de Nyon, vallée de la Manche, lac des Mines d'Or, col de Cou et arête du Vanet... Enfin si vous voulez partager votre effort, vous pourrez opter pour le relais des Contrebandiers (30 + 21 km) avant de trinquer avec une bière à l'arrivée ! **● C.E**

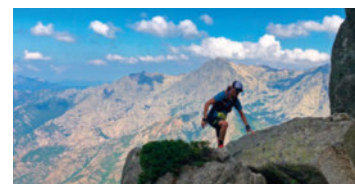
Morzine (Haute-Savoie). Inscriptions sur traildeshautsforts.com

Strava Art Challenge : réalisez avant le 31 juin une figure grâce à votre trace GPS qui se rapporte au trail des Hauts Forts et gagnez des dossards pour la course.

4 août 2019

Corsa di l'Oriente

Sommets corses



ORGANISATION

Amateurs des hauteurs de l'île de Beauté, cette course est pour vous. Au départ de Ghisoni, 24 km et 1 850 m de D+ vous attendent, pour une ascension vers l'Oriente à travers la chaîne du Renosu sur des sentiers techniques et isolés. Et avec 275 coureurs au départ en 2018, vous apprécierez le calme et la majesté de ces montagnes. Après un passage à 2 000 m d'altitude, une longue descente vous attend, avant d'emprunter le GR20 et de terminer sur le Fussone, canal d'irrigation séculaire, qui vous ramènera à Ghisoni. Il sera alors temps de profiter du buffet d'arrivée, généreusement garni de spécialités locales ! **● C.E**

Ghisoni (Haute-Corse). Inscriptions sur coursedelorientefr

Bonne cause : l'intégralité des recettes de la course sera reversée à l'association « Notre petite étoile de Ventiseri », qui soutient Matéo, un petit garçon atteint de mucoviscidose. Un beau geste !

Calendrier

566 COURSES
du 13 juin
au 14 juillet

En France

POUR QU'UNE COURSE FIGURE DANS CE CALENDRIER,

ses organisateurs doivent en adresser, deux mois à l'avance, les caractéristiques à :

Jogging International

12 rue Mozart, 92110 Clichy

Pour toute modification, une adresse mail :

redac.jogging@editions-lariviere.com ou, en direct, sur votre espace organisateur sur calendrier-jogging.org

01 - AIN

19/6 - Bourg-en-Bresse L'ain en courant **430 km** 06 68 88 42 50

22/6 - Saint-Jean-sur-Reyssouze Courses pédestres de la Saint-Jean **10 - 5 km** 04 74 52 63 34

30/6 - Coligny Trail des Chamois **30 - 17 - 9 km** 06 76 60 54 99

30/6 - Mionnay Galop'Ain **10 - 5 km** 06 84 02 33 76

5/7 - Bourg-en-Bresse Corrida d'été, Challenge Maurice Violand **6,7 km** 06 08 04 37 26

13/7 - Domsure Course nature de Domsure **12 km** 07 82 34 82 98

02 - AISNE

16/6 - Saint-Quentin L'Acpienne **10 km - 5 km** 06 63 49 93 01

22/6 - Belleu Les Foulées Challengiennes **10 km** 06 28 49 67 32

23/6 - Laon Foulées de la Montagne couronnée **12 km** 03 23 23 60 60

29/6 - Hargicourt L'Hargicourtoise **15 - 6 - 3 km** 06 80 65 30 61

30/6 - Morcourt Les Sources nature de la Somme **19,5 km** 03 23 08 50 26

6/7 - Courboin La Montbazinoise **11 - 4,5 km** 06 85 40 00 74

7/7 - Cuisy-en-Almont La Montecussienne **10 km** 06 48 19 35 09

14/7 - Acy Ressons-le-Long Course de Ressons-le-Long **10 km** 06 48 19 35 09

03 - ALLIER

14/6 - Yzeure Souffle du Plessis **5,5 km** 04 70 48 53 49

23/6 - Le Vernet 14 km du Vernet **14 - 7 km** 06 15 02 54 83

04 - ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE

16/6 - Entrevennes Trail des Lavandes **21 - 12 km** 06 30 51 60 61

23/6 - Saint-Pons 10 km de

l'Hexagone **10 km**

7/7 - Peyroules Trail du Peillon **16 - 11 km**

14/7 - Colmars Ascension du col des champs **12,6 km** 04 92 83 41 92

05 - HAUTES-ALPES

15/6 - Vallouise Grand Trail des Ecrins **57 - 34 - 23 - 14 - 3,5 km** 06 15 03 35 54

23/6 - Poligny Trail du col du Noyer **28 - 12 km** 06 43 85 44 66

6/7 - Ancelle Ultrachampsaur **55 - 26 - 10 - 5 km** 06 89 62 63 67

13/7 - Montgenèvre Sky Race de Montgenèvre **63 - 38 - 27 - 14 - 7 - 3,2 km** - (HC) 06 08 61 87 15

06 - ALPES-MARITIMES

14/6 - Nice Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour **90 - 70 - 45 - 25 - 12 - 4,5 km** 04 93 26 19 12

22/6 - Châteauneuf-Grasse 9 km de Châteauneuf **9 km** 04 92 60 36 08

23/6 - Nice Souvenir Jean-Sassone **11,3 km** 06 08 69 49 16

23/6 - Péone Valbergtrail **20 km** 06 18 94 20 94

29/6 - Isola Duo Trail **22 - 8,5 km**

7/7 - Biot La Foulée biotoise **8 km** 06 07 82 23 53

7/7 - Breil-sur-Roya Cro Trail **115 - 80 - 35 km**

7/7 - Roquebillière Rocabiera trail **15,5 km**

14/7 - Saint-Dalmas-le-Selvage Auron Mountain Trail Côte d'Azur **12 - 6 km**

07 - ARDÈCHE

15/6 - Saint-Alban-d'Ay Trail suc de vent **35 - 23 - 12 - 7 km** 06 07 11 16 59

23/6 - Ribes Trail des flauts **10 km**

7/7 - Saint-Étienne-de-Lugdarès La Ronde des 3 Seigneurs **28 - 13 km** 06 38 65 48 05

14/7 - Usclades-et-Rieutord Trail de la montagne ardechoise **30 - 15 - 6 km**

08 - ARDENNES

22/6 - Les Hautes-Rivières Ardennes Mega Trail **93 - 54 km** - (HC) 06 77 76 64 77

23/6 - Escombres-et-le-Chesnois La Forestière **14 km** 03 24 27 39 62

13/7 - Glaire La Corrida de Glaire **10 km** 03 24 27 39 62

14/7 - Renwez La Renwézienne nature **28 - 14 km** 03 24 40 89 94

09 - ARIÈGE

15/6 - Saint-Paul-de-Jarrat Trail des Crêtes **32 - 11 km** 06 48 77 42 36

23/6 - Sentein Trail de la Birossanne **23 - 10 km** 06 15 15 63 68

29/6 - Saint-Pierre-de-Rivière Trail du Picou **27 - 12 km** 06 89 51 57 12

5/7 - Foix Porcina Fuxi **7 km** 06 74 68 50 43

14/7 - Luzenac Challenge Jean-Philippe Galy **14 km** 06 31 08 08 01

10 - AUBE

15/6 - Nogent-sur-Seine Urban Trail Nogentais **12 - 6 km** 06 13 52 76 14

21/6 - Troyes L'Enfer de l'Aube **180 km** 06 61 02 65 40

23/6 - Dolancourt Trail Nigloland **28 - 15 - 8 km** 03 25 27 94 52

30/6 - Estissac Trail des portes du pays d'Othe **27 - 14 km** - *06 67 37 31 09

7/7 - Vosnon Les 15 km de Vosnon **15 - 5 km** 03 25 81 22 82

11 - AUDE

16/6 - Armissan La Ronde des Vins **20 - 10 km** 06 10 28 66 90

16/6 - Les Martyrs Martynol trail **18 - 10 km**

22/6 - Lagrasse Trail de l'abbaye de Lagrasse **11,7 - 5 km** 04 68 58 11 58

30/6 - Narbonne Les 10 km de Narbonne-plage **10 km** 06 76 88 56 38

30/6 - Saint-Frichoux Saint-Frichoux en pistes **12 km** 04 68 78 18 38

6/7 - Bram Courir pour Soum **13 - 4,5 km** 06 76 44 72 18

7/7 - Gruissan La Barberousse **11,4 km** 06 81 38 00 19

14/7 - Caunes-Minervois Les gazelles de Notre-Dame-du-Cros **9 km** 07 85 77 08 04

12 - AVEYRON

22/6 - Millau La Migoual **130 km**

6/7 - Argences en Aubrac Trail de l'Argence **24 - 10 - 5 km** 07 88 23 17 95

13 - BOUCHES-DU-RHÔNE

22/6 - Gignac-la-Nerthe Gignac la Nocturne 6 et 10 km **14 - 6 km** 06 21 01 06 54

29/6 - Aix-en-Provence 10 km nocturne d'Aix-Puyricard **10 km** 09 53 18 55 39

13/7 - Lançon-Provence La Lançonnoise **10 km** 06 30 97 17 82

14 - CALVADOS

15/6 - Caen Les Courants de la Liberté **42,195 - 42,195 - 21,1 - 10 - 5 km** 09 72 44 91 49

23/6 - Courtonne-la-Meurdrac Les Foulées du Pays d'Auge **10,6 - 5 km** 07 83 14 87 85

28/6 - Caen Les Foulées des Bistrots **7 km** 06 24 66 60 16

30/6 - Cabourg 10 km de l'Hexagone **10 km**

30/6 - Cabourg 10 km de l'hexagone **10 km** 06 50 36 82 64

30/6 - Saint-Manvieu-Bocage Foulées de la Dathée **13 - 6 km** 06 70 00 75 66

30/6 - Épaney Course des 4 vents **9,7 - 13,7 km** 02 31 40 18 55

5/7 - Falaise Les 10 km de Falaise **10 km** 02 31 90 22 39

7/7 - Juaye-Mondaye Challenge Saint Martin **12 - 6 km**

14/7 - Blainville-sur-Orne La Course nature de Benouville-Blainville **12,7 km** 06 08 36 19 58

15 - CANTAL

15/6 - Aurillac Ultra Trail du Puy Mary Aurillac - UTPMA **105 - 43 - 24 km** 04 71 49 02 97

7/7 - Saint-Flour Trail de la Cité des Vents **22 - 12 km**

14/7 - Massiac La course des deux chapelles **20 km**

16 - CHARENTE

15/6 - Le Grand-Madieu Trail de la Vallée de la Sonnette **32 - 24 - 16 - 14 - 8 km** 06 60 33 65 21

23/6 - Brossac Trail du Brossacais **25 - 13 - 8 km** 06 75 55 51 81

29/6 - Segonzac Trail de la Grande Champagne **52,5 - 24,5 - 12,5 km** 06 74 49 99 91

6/7 - Confolens Trail du Confolentais **42 - 20 km** 06 32 07 63 50

14/7 - Jarnac Les 10 km de Jarnac **10 - 5 km** +33 6 66 93 67 49

17 - CHARENTE-MARITIME

15/6 - Sainte-Colombe Trail des côtes de la seugne **19 - 10 - 5 km** 06 30 66 45 90

16/6 - Cozes Les Courses des Garennes **10 - 5 km** 06 95 72 76 81

16/6 - Longèves L'envolée longevoise **10 km** 06 80 68 13 96

16/6 - Soubise 10 km de la Générosité **10 - 5 km** 06 74 16 16 95

22/6 - Meschers-sur-Gironde Course des Pirates et des Nonnes **10 km** 06 62 58 01 20

23/6 - Beaugéay La

Beaugaysienne **10 km** 0618176914

12/6 - Saint-Savinien La Grenouillette **10-5 km** 0682878034

7/7 - Angoulins 10 km de la Côte Angoulinoise 10ème Edition **10 km** 0546000540

7/7 - Saujon La Foulée saujonnaise **10-5 km** 0782742767

12/7 - Vaux-sur-Mer 12 km de Vaux-sur-Mer **12-4 km** 0546235300

18 - CHER

15/6 - Sancerre Trail de Sancerre **35-15-8 km** 0248541135

29/6 - Bourges Bourges Urban Trail **20-8 km** 0670302668

6/7 - Saint-Florent-sur-Cher 3 heures de Saint-Florent **km** 0248551616

19 - CORRÈZE

13/7 - Bort-les-Orgues Ultra Trail Aquaterra **107-65-40-21-12-5 km** - ***0555960249

21 - CÔTE-D'OR

15/6 - Nuits-Saint-Georges Concoeur (21) Marathon relais des Hautes Côtes de Nuits **42 km** 0633534802

16/6 - Dijon Odyssea **10 km** 0380300798

21/6 - Longvic Les Foulées longviciennes **10-5 km** 0380684572

23/6 - Fontaine-lès-Dijon La Crocofolie **26-10 km** - **0684177248

6/7 - Alise-Sainte-Reine Relais trail gaulois **42 km**

6/7 - Champagne-sur-Vingeanne Foulées Champenoises **15,6-10,5 km** 0380329982

13/7 - Nuits-Saint-Georges La Corrida pédestre de Nuits-Saint-Georges **10 km** 0380612045

22 - CÔTES-D'ARMOR

15/6 - Langueux La Corrida de Langueux **10-10 km** 0607774360

16/6 - Tonquédec Le Trail des Châteaux **18-10 km**

22/6 - Quessoy HDB Trail Challenge **17 km**

23/6 - Saint-Pôtan Trail de la Roche **20-9 km** 0681060505

23/6 - Saint-Quay-Portrieux La Quinocéenne **10-5 km**

29/6 - Saint-Alban Trail de la Flora **32-14-7 km** 0628533269

30/6 - Trélévern Foulées de Rando nature **16-8 km**

14/7 - Pléneuf-Val-André Courir sur la digue **10 km**

23 - CREUSE

15/6 - Saint-Silvain-Bas-le-Roc La Foulée des Vieilles Pierres au Pays de Boussac **13 km** - **0608892929

19/6 - Guéret Corrida de la Trinité **7 km**

23/6 - Etang de Chaux Peyret la

noniere La Déchaussée **10 km** 0632523865

7/7 - Bétête Par Gués et par Monts **10 km** 0663379552

24 - DORDOGNE

15/6 - Trélissac La Caussadaise **17-12-5 km** 0634091044

16/6 - Saint Privat en Périgord Saint Privat Trail **19-12 km** 0635927782

23/6 - Cubjac-Auvézère-Val d'Ans Buissonnières Cubjac Trail **47-30-17-8 km** 0662489996

29/6 - Coulounieix-Chamiers Les Crêtes du COCC 2018 **20,9-10,9 km** 0553092184

29/6 - Excideuil La Course enchantée **16-8 km** 0681491338

7/7 - Aubas Trail du platane **20-13 km**

14/7 - Agonac La Mike Bishop **10 km** 0630328358

25 - DOUBS

15/6 - Métabief Trail du Mont d'Or **2 km**

23/6 - Vandoncourt Trail du Pont Sarrazin (Vandoncourt) **33-22-13 km** 0381379560

26 - DRÔME

15/6 - La Chapelle-en-Vercors Les Drayes du Vercors **50-32 km** - **0616475512

15/6 - Saint-Rambert-d'Albon L'estival run **10 km**

23/6 - Barbières Trail de babieres asptt grand valence **10 km**

30/6 - Beaumont-lès-Valence 10 km de Beaumont lès Valence **10 km**

14/7 - La Coucourde La Coucourdoise **13-6 km** 0785576758

27 - EURE

23/6 - Alizay Les Foulées Alizéennes **15-5 km** 0603524393

23/6 - Campigny Trails du Domaine de Torf **41-24-15-5,3 km** 0670456644

30/6 - Grosley-sur-Risle Les Foulées de Gasny **10-5 km** 0777834587

7/7 - La Barre-en-Ouche Les 10 et 21 bornes de la Barre-en-Ouche **21-10,5 km** 0232469704

7/7 - Tourville-sur-Pont-Audemer 5 et 10 km **10-5 km** 0677868141

13/7 - Bernay La France en courant **2800 km** 0622865407

14/7 - Saint-Hélier 10 Bornes Nature de Conches **10 km** 0689896189

28 - EURE-ET-LOIR

15/6 - Lèves La Re-Lèves **11,5 km**

22/6 - Chartres Les Foulées de la Cathédrale de Chartres **11,5 km** 0633983181

14/7 - Saint-Aubin-des-Bois Une fille / un gars **8,5 km** 0619096755

29 - FINISTÈRE

16/6 - Melgven Trail de l'Aven Melgven **23-12 km** 0606420494

23/6 - Plouescat Marathon du Finistère - La Transléonarde **42,195-13 km** 0680163602

6/7 - Plouzané Trail du Bout du Monde **57-37-20 km** 0676499444

14/7 - Landudal Trail de Landudal **30-23-13-8 km** 0619478605

2A - CORSE-DU-SUD

16/6 - Zonza Trail Bavella **18,8-14,4 km** +33624122601

23/6 - Vico Trail A Viculesse **14-11 km** 0684814000

2B - HAUTE-CORSE

15/6 - Oletta Trail d'Oletta **10 km**

4/7 - Corte Restonica trail **110-69-33-15 km** 0689453162

30 - GARD

14/6 - Alès Les 5 km d'Alès Centre **5 km** 0633379157

14/6 - Générac Généracrosstière **10-5 km** 0699165718

15/6 - Saint-Jean-de-Valérisclé Foulées de l'Auzonnet **9,95 km** 0466256041

16/6 - Laudun-l'Ardoise Trail Traces de Laudun **24-11 km** 0620805534

19/6 - Fons Fons Outre Gardon 2ème trail et duo **14-8 km** 0625794590

22/6 - Saint-Christol-lès-Alès Foulées de la pyramide **9,6-5 km** 0614740797

22/6 - Vergèze Trail de L'Escargot **30-12 km** 0683026384

29/6 - Nîmes Trail du Bois des Espeisses **7 km** +33643013165

5/7 - Uzès Duo nocturne d'Uzès **12 km** 0674842537

6/7 - Aimargues 2ème Corrida Pédestre AIMARGUES **10-5 km** 0610160562

7/7 - Peyremale Tour du Mirandon **11,2 km** 0661365913

7/7 - Valleraugue L'Espérou Trail de l'Aigoual **37-15-8 km** - *0681034408

12/7 - Cruviers-Lascours 2° Rampe des Lascars Cruviers Lascours **10-5 km** 0649750182

14/7 - Saint-Ambroix Course Jacques-Mandon **11,5 km** 0664753786

31 - HAUTE-GARONNE

14/6 - Blagnac Trail des Caouecs **15-8 km** 0561716003

16/6 - Buzet-sur-Tarn La foulée Capmontas **8,5-18,5 km**

23/6 - Brax Foulée braxéenne - Journée de soutien à ELA **18-11-5 km** 0662292763

5/7 - Toulouse Corrida Crédit agricole Toulouse **31 10-3 km** 0611725842

14/7 - Saint-André Trail du Touch **21-10 km** 0561987876

32 - GERS

16/6 - Mauvezin Arrats Trail **42-23-16-8 km** 0681673477

23/6 - Mirande ECNODA **11 km** 0622964427

28/6 - Auch Sur les pas de d'Artagnan **7,8 km** 0626296418

29/6 - Auradé La Boucle Auradéenne **10 km**

7/7 - Lasseube-Propre Le Trail Lassylvain **14-7,8 km** 0680537267

14/7 - L'Isle-de-Noé Trail de l'Astarac **17-12 km** 0640325265

33 - GIRONDE

15/6 - Tresses Tout tresses court **10 km** 0660508197

16/6 - Gironde-sur-Dropt Course de la Saint Clair **12-6 km** 0662478518

16/6 - La Teste-de-Buch Cazaux Lac Les Foulées du Lac de Cazaux **10,700 km** 0695286344

16/6 - Saint-Sauveur Pauillac Trail des Grands Crus **25-10 km** 0687707747

23/6 - Cudos Trail de Trottebiots **14-8 km** 0770065470

DREUX
8 SEPT.
STADE JEAN BRUCK

PRIMES SCRATCH ET PAR ÉQUIPE
RÉCOMPENSES PAR CATÉGORIE

FOULÉES DROUAISES

CHALLENGES ENTREPRISES ASSOCIATIONS

ENFANTS : 1Km et 2Km
ADULTES : 5Km et 10Km
LA DROUAISE : 5Km - Allure libre

23/6 - Saint-Aubin-de-Médoc Trail de Saint-Aubin de Médoc **10-5 km** 06 78 05 58 77

23/6 - Saucats La ruée des Fadas **8 km**

28/6 - Bouliac Nocturne de Bouliac **10 km** 06 87 57 75 52

6/7 - Saint-Yzans-de-Médoc La boucle de l'estuaire **17-8 km**

7/7 - Bruges Semi-Marathon des Jalles **21,1-10 km** 06 07 06 51 08

7/7 - Saint-Germain-d'Esteuil Brion la Romaine **15-2,7-0,9 km** +33 6 46 46 88 29

14/7 - Bourg Trail des Côtes de Bourg **26-14 km** 06 20 31 67 95

14/7 - Langon Corrida du 14 juillet **10-5 km**

34 - HÉRAULT

30/6 - Avène Trail de l'eau **21-9 km**

35 - ILLE-ET-VILAINE

16/6 - Le Minihic-sur-Rance Rance Trance Minihic et nature **19,9-11 km**

23/6 - Pacé Les 10 km de l'Hexagone **10 km** 06 70 41 86 20

5/7 - Saint-Malo Servan Ten **10 km** 06 95 74 21 10

7/7 - La Ville-ès-Nonais Les Foulées Nonaisiennes **10,8 km** 06 73 92 67 75

36 - INDRE

16/6 - Villedieu-sur-Indre La Théopolitaine **15-5 km** 07 61 50 47 66

23/6 - Le Poinçonnet Les Foulées de la Forêt **20-10-5 km** 06 14 22 07 44

30/6 - Déols Course nature de Brassieux **5,8-17,4-11,6 km** 06 08 46 56 44

37 - INDRE-ET-LOIRE

16/6 - Esvres Trail du Noble Joué **21-11-6,7 km**

23/6 - Chambon Les Foulées de Chambon **14-7 km** +33 6 71 71 28 43

23/6 - Villiers-au-Bouin La Fardilière **18-10,3-6 km** 06 18 03 82 31

30/6 - Château-Renault Le Trail des Durs à cuir **14-14-8 km** 06 60 83 89 36

6/7 - Marcé-sur-Esves Au Nom de la Louère **26-18-10-10 km**

7/7 - Mettray Met'trail **km**

14/7 - Parçay-sur-Vienne Les Foulées de Parçay-sur-Vienne **19-12-5 km** +33 2 47 97 01 46

38 - ISÈRE

15/6 - Villard-Reculas Villard Reculas Défi des 3 Villards en Oisans - Chemin des sarrazins **6,525-5,974-5,625 km** 04 76 80 45 69

16/6 - Apprieu Cross des Tortues Joggeuses **7,8-14,8 km** 06 64 27 66 63

16/6 - Le Gua Trail de Gerbier **22-11 km** 06 83 67 44 89

16/6 - Saint-Alban-de-Roche La Saint-albanaise **30-18-9 km**

16/6 - Voreppe Les foulées de Voreppe **10 km**

22/6 - Les Deux Alpes Les 2 Alpes Outdoor Festival **39-20-7-3 km**

23/6 - Brié-et-Angonnes Cross du Pain **15-10-7 km** 06 25 83 21 55

23/6 - Saint-Étienne-de-Saint-Geoirs Trail du Contrebandier **19-8 km** 06 77 09 84 35

29/6 - Saint-Laurent-du-Pont Grand Duc - Ultra Trail de Chartreuse **80-80-80-40-0,5 km - (HC)** 04 76 88 84 05

30/6 - Bourgoin-Jallieu Sur les pas de Gillou **14 km** 06 75 48 25 99

3/7 - Grenoble UT4M Ultra Tour des Massifs **169-169-97-47-42-42-40-20-10 km**

6/7 - Treffort Trail des Passerelles du Monteynard 2019 **65-40-24-17-15-3,5 km** 04 76 40 19 22

14/7 - Corrençon-en-Vercors Trail la fleur du roy **21 km**

39 - JURA

16/6 - Lavancia-Epercy Epercienne **12,4-10,2 km** 06 08 96 81 79

22/6 - Buvisy Course des vignes **12,1 km** 06 07 43 92 74

23/6 - La Pesse Trophée du Chalam **15-10 km** 07 87 95 77 38

29/6 - Lons-le-Saunier Les 10 km de Lons **10-2,9 km** 06 74 53 03 02

7/7 - Meussia Course des Bourriques **11,2-5 km** 03 84 42 34 17

13/7 - Dole Foulée du Chat Perché **10 km** 06 33 23 96 98

13/7 - Saint-Claude Uttj - Un Jour En Terre Du Jura **66-44 km** 03 84 41 62 98

14/7 - Prénovel Foulée des Guillettes **14-5 km - **** 07 85 16 13 90

40 - LANDES

15/6 - Morcenx Festicourse **10-5 km** 06 72 97 81 70

16/6 - Rion-des-Landes Lou Trail de l'Estuchat **20-14-8 km** +33 6 80 01 03 46

21/6 - Saint-Sever Trail de la Saint-Jean **17-10 km** +33 6 89 59 53 90

23/6 - Lalucque Course du Ploc **15-8 km** 06 80 82 18 08

23/6 - Tarnos Les Boucles de l'Océan **13 km** 05 59 20 19 85

28/6 - Préchacq-les-Bains La Préchacquoise **10-5 km** 06 81 77 20 27

5/7 - Saint-Vincent-de-Paul Run'in Pouy **10-5 km** 06 86 03 21 05

6/7 - Tercis-les-Bains Les foulées des Barthes **12-5 km** 06 88 93 89 71

12/7 - Tartas Foulées des Fêtes **10-5 km** 06 07 54 95 12

13/7 - Saint-Cricq-Chalosse La Saint Cricquoise **14-9 km** 06 71 26 13 77

13/7 - Saint-Paul-lès-Dax La Saint-Pauloise **10-5 km** +33 6 87 11 86 15

41 - LOIR-ET-CHER

16/6 - Pruniers-en-Sologne La Prunelloise **10-5 km** 06 95 70 35 75

13/7 - Theillay 10 km de Theillay **10 km** 06 81 58 56 19

42 - LOIRE

15/6 - Saint-Régis-du-Coin Trail nocturne des Étoiles de Gimel **42-22-11 km** 06 58 20 75 23

22/6 - Violay Trail tour matagrín **22-11,8 km**

14/7 - Noailly Trail court forêt de Lespinnasse **22-8,6 km** 04 77 60 92 65

43 - HAUTE-LOIRE

22/6 - Javaugues La Ronde de la Marquise **15-10 km** 06 36 57 83 89

30/6 - Thoras Les Foulées du Panis **10 km** 04 71 01 00 97

12/7 - Landos Grand Trail Stevenson **158-73-50-41-35-11 km**

44 - LOIRE-ATLANTIQUE

16/6 - Sainte-Luce-sur-Loire Foulées des bords de Loire **5,1-10,1 km** 02 40 25 95 13

22/6 - Plessé Plessé au naturel **13-7 km** 02 40 51 80 64

23/6 - Châteaubriant Course de la Voie Verte Rougé-Châteaubriant **12,5 km** 06 80 58 67 74

23/6 - Le Croisic La Course des jonchères **10 km** 02 40 23 24 24

30/6 - Corcoué-sur-Logne Les Coteaux de la Logne **9,9-21,7 km** 06 86 64 73 88

6/7 - Le Pallet Course nature d'Héloïse **20,5 km** 02 40 80 92 82

7/7 - Le Pallet Les Foulées d'Abélard **6,5-12,5 km** 02 40 80 41 34

7/7 - Pornichet Entre plages et chemins creux **31-21-9 km** 02 40 61 38 22

14/7 - Guéméné-Penfao Le Trail de Guéméné **15-7 km** 02 99 72 65 85

45 - LOIRET

16/6 - Fleury-les-Aubrais La Fleurysoise **10-5-2-1 km**

22/6 - Baule Entre Loire et Mauves **12-6 km**

23/6 - Fay-aux-Loges La Faycienne **10-5 km** 06 73 89 65 50

29/6 - Neuville-aux-Bois Trails du Puits de l'Enfer **29-17-8 km** 06 41 41 94 47

13/7 - Huisseau-sur-Mauves Courons la Carmagnole **12-6 km** 06 08 45 34 64

46 - LOT

16/6 - Milhac La Milhacoise verte **24-11 km** 06 33 14 83 46

29/6 - Figeac Trail urbain **8,4-12,6 km** +33 6 47 74 04 46

14/7 - Soucirac Sur les traces de Napoléon **7,8-15,3 km** 05 65 31 06 05

47 - LOT-ET-GARONNE

14/6 - Agen Relais de nuit philippides **57 km** 05 53 48 97 47

16/6 - Saint-Jean-de-Thurac Le trail thuracais **13 km** 06 76 85 35 08

23/6 - Rives Les Foulées de Rives **20-10 km** 05 53 36 43 31

29/6 - Beauville Trail du Pays de Serres **25-13 km** 06 86 86 36 07

48 - LOZÈRE

16/6 - Aumont-Aubrac Fémina Run Lozère **7 km** 06 72 90 85 15

30/6 - Montrodât La Course des Chazelles **11 km - *** +33 6 30 09 06 75

30/6 - Saint-Étienne-Vallée-Française Lou Catou **13 km** +33 6 48 77 44 24

6/7 - La Bastide-Puylaurent Foulées Bastidoises **13,85 km** 06 72 37 87 30

14/7 - Ispagnac Le Sentier de la Fraise **12,5 km** +33 6 31 23 80 52

49 - MAINE-ET-LOIRE

15/6 - Bouchemaine La Confluente **5,6-10,6 km**

16/6 - Cantenay-Épinard Trail des Ragondins **37-17-9-5 km** 06 84 34 84 62

21/6 - Écouflant Foulées d'Écouflant **21-20 km**

29/6 - Aviré La virée d'aviré **13-6 km**

7/7 - Denée La Denéenne et trail court & 20 d'Anjou **20-10 km**

14/7 - Les Verchers-sur-Layon Course nature des Verchers-sur-Layon **15-8 km** 06 07 14 49 39

14/7 - Trémont Les Foulées des Trois Monts **6,2-12,4 km** 06 62 38 27 15

50 - MANCHE

29/6 - Saint-Vaast-la-Hougue Semi-marathon de la côte des Vikings **21,1-6 km** 02 33 22 07 58

13/7 - Barneville-Carteret Course nature de la mère Denis **26-12-6 km** 06 82 59 13 16

14/7 - Isigny-le-Buat La Ronde des Tortues **9,9-5,5 km** 06 88 17 34 89

51 - MARNE

16/6 - Bouzy Trail de Bouzy **30-15-9 km** 06 46 03 45 78

16/6 - Sézanne Les Boucles Sézannaises **10-5 km** 06 42 65 03 77

22/6 - Villers-Allerand Course par



couples **8,4 km** 03 26 49 43 52

1 **30/6 - Bassuet** Trail des Coteaux Vitryats **9,6 km** 06 60 10 93 15

1 **7/7 - Verzenay** Trail des Tordus **46-22-12 km** - *03 26 09 22 41

52 - HAUTE-MARNE

1 **29/6 - Marnay-sur-Marne** Les foulées de La Saint Jean **12-6 km** 06 07 69 18 71

53 - MAYENNE

1 **16/6 - L'Huisserie** La Courtcoolienne **28-13 km** 06 61 79 66 39

16/6 - Saint-Aignan-sur-Roë Les Foulées saint-aignannaises **9,9-5 km** 06 86 53 69 01

1 **22/6 - Saulges** Main'erve Trail **25-7 km**

1 **30/6 - Saint-Pierre-la-Cour** Course Nature Lafarge **14-7 km**

1 **7/7 - Livré-la-Touche** Les Foulées livréennes **5,25 km** 02 43 06 23 36

13/7 - Bonchamp-lès-Laval Les Foulées Bonchampoises **11-5 km** 02 43 02 78 86

1 **14/7 - Mayenne** La Populaire **14-7 km** 06 80 24 52 86

54 - MEURTHE-ET-MOSELLE

1 **15/6 - Nancy FORET DE HAYE** Le Déboulé de la Bergamote **16-10-5 km** 06 95 21 07 07

16/6 - Toul Les Six Jours du Toulou **21-10 km** 06 67 21 72 00

23/6 - Jœuf Elle et lui du Spiridon - Jœuf **18-9 km** 06 59 82 29 62

1 **23/6 - Vitrimont** Course nature de la Passionnée **23-14-5 km** 06 08 85 58 40

1 **30/6 - Baccarat** Bacca Trail

1 **30/6 - Heillecourt** Run'in Park **42,195 km**

55 - MEUSE

16/6 - Verdun Semi-marathon Meuse Grande Guerre **21,1-10 km** 06 63 81 32 35

1 **7/7 - Sommedieue** Trail de l'Espoir **16-8 km** 06 03 51 90 1

14/7 - Troussey Championnat de Meuse de 10 km marche **10 km**

03 29 45 29 79

56 - MORBIHAN

1 **15/6 - Glénac** Trail du Mortier de Glénac **23-13-7,5 km** 06 48 43 25 15

1 **16/6 - Cruguel** Cruguel-Josselin **15 km** 06 70 02 17 66

1 **16/6 - Erdevén** les Foulées d'Erdevén **21,1-10 km** 06 29 07 88 22

1 **16/6 - Guern** Trail de la Vallée de la Sarre **23-12 km** 06 59 75 80 82

1 **23/6 - Ploemeur** Les Foulées du Ter **10-5 km** 06 79 34 55 54

1 **23/6 - Vannes** Trail des Remparts **15-7 km** 02 97 40 43 51

1 **28/6 - Vannes** Ultra Marin Grand Raid du golfe du Morbihan **177-87-56-36 km** 06 17 17 48 52

1 **30/6 - Guidel** Là-bas, la Laita **18-10 km** 06 18 66 75 36

1 **7/7 - Sérant** Le Trail de Sérant **17-9 km** +33 6 67 47 92 06

13/7 - Lanester Les courses de 2 rivières **21,1-10 km** 06 47 66 79 18

1 **14/7 - Caden** Trail le Grand 8 **14-8 km** 06 67 79 40 98

57 - MOSELLE

1 **15/6 - Woippy** 10 km de Woippy **10 km** +33 6 12 42 11 22

1 **16/6 - Amnéville** Trail Nature Asal Amnéville **30-18-10 km** 06 34 62 51 16

16/6 - Freyming-Merlebach Les 6 heures de la Carrière **1 km** 06 78 90 54 04

16/6 - Laquenexy Lacunesienne **10 km** 06 78 68 62 25

1 **22/6 - Moyeuvre-Grande** La Forestière **10 km** 03 87 58 75 15

23/6 - Puttelange-aux-Lacs DAC pour le handisport **1 km** 03 87 09 46 92

1 **23/6 - Rurange-lès-Thionville** La Run'Range **14-7 km** 06 15 93 28 41

1 **30/6 - Behren-lès-Forbach** Course de Behren **10 km** 07 88 43 74 98

1 **30/6 - Dabo** Trail de Dabo **32-16-7 km** 06 33 14 23 99

30/6 - Gandrange Les Foulées de Saint Hubert **10 km** 03 87 67 17 79

7/7 - Forbach Forbach en rose **7 km**

+33 6 85 34 46 62

1 **7/7 - Rombas** Foll'dingue **16-6,6 km** - *03 87 67 49 10

1 **7/7 - Thionville** Blue run ASGV Thionville **10 km** 06 37 59 74 10

58 - NIÈVRE

15/6 - Varzy Trail des Buttes **19-10 km** 06 83 75 23 29

1 **23/6 - Saint-Loup** La Lupéenne **21-11-8 km** 03 86 39 25 85

1 **29/6 - Château-Chinon (Campagne)** Morvan Oxygene Trails et Ultra Trail **82-55-55-30 km** 06 21 06 12 40

1 **30/6 - Sauvigny-les-Bois** Course nature des etangs **21-11-5 km** 06 98 05 77 04

1 **14/7 - Cosne-Cours-sur-Loire** La Ronde cosnoise **9-3,5 km** 03 86 28 25 17

59 - NORD

1 **14/6 - Famars** Le Trail des Sarrasins **13-7 km** 06 20 46 14 88

15/6 - Dunkerque La Course du Fort de Petite-Synthe **10 km** 06 68 01 26 42

16/6 - Buysseure Les Foulées de l'Aubépine **10-4,8 km** 06 74 04 82 44

1 **16/6 - Montigny-en-Cambrésis** La Course des Gros G'noux **10,480-5 km** 06 20 38 74 08

16/6 - Phalempin Semi Marathon de Phalempin **21,1 km** 06 31 26 25 24

1 **22/6 - Crespin** Foulées de l'abbaye **10-5 km** 03 27 35 10 77

22/6 - Lambres-lez-Douai Trail de la Petite Sensee **21-11-7 km** 06 77 27 99 57

23/6 - Tilloy-lez-Cambrai Les foulées tilloysiennes **10-5-1 km** 06 11 24 60 14

23/6 - Wasquehal 10 km de l'hexagone **10-5 km** 06 98 88 45 53

23/6 - Wavrin Le Gîte en folie **15-10-5 km** 06 27 80 09 69

29/6 - Landrecies Les Foulées de Dupleix **21,1-10,3 km** 06 79 95 75 21

30/6 - Frelinghien Les Foulées de la Vallée de la Lys **10-5 km** +33 6 65 76 62 17

30/6 - Lille Courses de la citadelle **10-5 km** 06 82 09 67 25

1 **6/7 - Maing** Les Foulées maingeoises **10-5 km** 06 67 00 85 69

6/7 - Obies La Course des Sabotiers **10 km** 06 15 57 92 39

7/7 - Fromelles Les Foulées de la CC Weppes **10-5 km** 03 20 77 98 54

7/7 - Seclin 10 km seclin **10-5 km** 06 08 21 97 45

7/7 - Steenbecque La Steenbecquoise **10-5 km** 06 85 22 39 44

1 **7/7 - Villeneuve-d'Ascq** La Stadi trail **19-13-8 km** 03 28 76 18 03

7/7 - Walincourt-Selvigny La Course de l'Etoile **5,7-10,2 km** 03 27 82 74 59

14/7 - Awoingt Les Foulées d'Awoingt

15-10-5 km 06 17 41 23 69

14/7 - Fretin Les Foulées frétoises **10 km** +33 6 35 23 05 90

14/7 - Godewaersvelde La Panoramique du Mont des Cats **13,9-3 km** 06 06 45 10 13

60 - OISE

15/6 - Clairoix Les Foulées du Ganelon **23-13-10 km** 06 77 79 90 03

1 **15/6 - Clermont** Le Clermontrail **15-7,5 km** 06 20 12 21 35

16/6 - Trie-Château La trie chatelaine **9,9-4,9 km** 03 44 47 90 28

23/6 - Le Plessis-Belleville 10 km des portes du Valois **10 km** 06 63 48 05 63

29/6 - Saint-Just-en-Chaussée Foulées de Saint-Martin-aux-Bois **16-8 km** 03 44 78 78 07

1 **30/6 - Roy-Boissy** La noemienne **12-12 km** 07 88 34 36 03

6/7 - Chaumont-en-Vexin La royale run **8 km**

7/7 - Esquennoy 6 heures d'Esquennoy **1,4 km** 06 69 67 03 43

61 - ORNE

14/6 - La Chapelle-près-Sées Les Foulées Chapelloises en duo **11 km** 02 33 27 98 30

22/6 - Goulet Foulées Gouletaises **9,7-4,7 km** 02 33 35 10 28

23/6 - Domfront en Poiraise La Margantinaise **13 km** 02 33 38 56 66

28/6 - Alençon Les Foulées de Montsort **8,5-2,8 km** 02 33 80 02 70

1 **29/6 - Ciral** Les Foulées de Ciral **5,1-10,2 km** 06 83 02 06 48

1 **6/7 - Putanges-le-Lac** Course nature putanges **15-9,5 km** 06 87 74 63 64

62 - PAS-DE-CALAIS

16/6 - Aire-sur-la-Lys Les Foulées de la Lys **10 km** 06 27 79 10 09

1 **16/6 - Fruges** Le Trail des Eoliennes **35-23-12 km** 06 31 13 48 83

1 **23/6 - Norrent-Fontes** La norrent fontuniere **10-5 km** 06 82 19 28 94

23/6 - Saint-Martin-lez-Tatinghem Place du Rivage Les Foulées du Nard **10-5 km** 03 21 98 29 31

30/6 - Boulogne-sur-Mer Semi Marathon et 10 km de Boulogne **21,1-10 km** 06 12 89 55 15

30/6 - Bourthes Foulées de l'AA **10 km** 06 69 57 03 03

1 **30/6 - Liévin** Trail de Lievin **35-24-16-8 km** 06 61 20 33 27

1 **30/6 - Vimy** Lacanadianrace **20-10-5 km** 07 77 91 79 95

6/7 - Le Touquet-Paris-Plage 10 et semi-marathon du Touquet **21,1-10 km** 03 21 06 80 09

7/7 - Ambleteuse Les Forts d'Ambleteuse **10 km** 06 72 58 21 81

7/7 - Beuvry Foulées de la Loise **10-5 km** 06 81 66 74 83

11-5,5 km 0620806534

14/7- Cambligneul La Course des Sans-Culottes **10 km** 0750259332

14/7- Ecques Foulées ecquoises **10-5 km** 0321393391 **Q**

14/7- La Couture Les Foulées du Bas Pays **10-5 km** 0760453255

63 - PUY-DE-DÔME

15/6- Clermont-Ferrand Course de la Saint Jean **14,8 km**

16/6- Cébazat Courir à Ladoux **10-5 km** 0781606801

23/6- Chambon-sur-Lac Traversée de la Vallée verte **40-24-12 km** 0779360694

6/7- Surat Les Foulées des Grenouilles **10 km** 0662008453

64 - PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

16/6- Villefranque Milafrangan Gaindi **12,5 km** 0675090465

28/6- Lescun Extrême Race Trail du Cirque de Lescun **64-35-1,5 km** 0681939136

30/6- Biarritz Biarritz Urbain Trail **13-6,5 km** +330559016464 **Q**

30/6- Hasparren Trail des vautours **9-6 km** 0559296729

30/6- Laruns L'Ossaloise **25 km** - **0559053141

5/7- Espelette Les Crêtes du Pays Basque **26-20-14-7-7 km** - **+33630074567

65 - HAUTES-PYRÉNÉES

16/6- Germs-sur-l'Oussouet Trail de Germs **13 km** 0635326534

16/6- Lafitole La Ronde lafitolaise **12 km** 0950975438

20/6- Tarbes La Tarbipede **10 km** 0643736619

22/6- Saint-Lary-Soulac Saint-Lary Patou Trail **42-25-20-11 km** 0686305091

29/6- Lourdes Trail de la St Pierre **7 km** 0613593639

29/6- Soues La Souessoise **16-10 km** 0612330997

6/7- Cauterets Courses des refuges **53-43-33 km** 0680639253

7/7- Saint-Pé-de-Bigorre Les Côteaux Saint-Péens **14-9 km** 0562418007

13/7- Barèges Trail des Fleurs **13 km** +33661722274

14/7- Ordizan L'Ordizanaise **15 km** 0562952508

66 - PYRÉNÉES-ORIENTALES

16/6- Thuir Relais des Aspres **44 km** 0787115093

22/6- Castelnou Les Lucioles **18 km** 0468532688

23/6- Saint-Laurent-de-la-Salanque La Laurentine **10-6 km** 0689995813 **Q**

29/6- Argelès-sur-Mer La fête du travailleur Catalan **10 km** 0619218965

30/6- Caixas Trail du Mont Hélène **14 km** 078253244

30/6- Saint-Jean-Pla-de-Corts Boucle Saint-Jeannaise **10 km** 0620456831

6/7- Font-Romeu-Odeillo-Via Trail de Font Romeu **42-23-15-7 km** 0618990346

6/7- La Bastide Grand Trail du Canigo **66 km** 0640480718

14/7- Thuir Trail Trenca comes **17-10 km** 0610731458

67 - BAS-RHIN

16/6- Dorlisheim Scharrachbergheim Marathon du vignoble d'Alsace - 15^e édition **42,195-21,1-10 km** 0388495596

22/6- Oberhaslach Trail de la Hasel **28-14 km**

29/6- Mommenheim Rock' n Run **10-5 km** 0388684263

6/7- Eckbolsheim Eckbo Run

6/7- Obernai Les O'nzes kms d'Obernai **11 km** 0663680872

13/7- Lauterbourg Ronde des Mouettes **9 km** 0388948864

13/7- Waldolwisheim Les Courses de Waldo **15-15-7,132 km** 0388702549

68 - HAUT-RHIN

22/6- Wettolsheim Run'in night Trail **14 km**

29/6- Burnhaupt-le-Haut La Ronde du Tilleul, Circuit Alain Mimoun **10 km** 0389487058

13/7- Orbey Trail du pays Welche **54-24 km** 0614042367

69 - RHÔNE

15/6- Saint-Julien La Saint Ju'Night **21-6 km** 0619602319

15/6- Saint-Laurent-de-Chamousset Trail des meuh lyonnais **25 km**

16/6- Saint-Genis-Laval Les foulées de beauregard **14,5-8 km**

16/6- Sathonay-Village La Villageoise **15,4-10,4 km** 0680182605

23/6- Anse Trail des Pierres Dorées **24-14-7 km**

30/6- Corbas Les 10 km de Corbas **10 km** 0631982635

5/7- Irigny La Course des 2 Forts **11,775 km** 0633347186

6/7- Sathonay-Camp Corrida de l'été **8 km**

7/7- Cublize Trail déraile au lac des sapins **23-8,5-4,5 km**

70 - HAUTE-SAÔNE

16/6- Lavoncourt Course du chemin du Tacot **12 km** 0384910682

23/6- Pusey Les foulées du Lac **13-7,5-7,5 km** 0788199529

71 - SAÔNE-ET-LOIRE

15/6- Gueugnon Le Tour des Communes du Canton **60 km** 0688355511

15/6- Martailly-lès-Brancion Trail des Cadoles **25-16-10 km**

16/6- Mâcon Parc nord Mâcon Les gambettes Mâconnaises **10-5,5 km**

29/6- Vergisson TzR Trail des 2 Roches **43-27-12-2,5 km** 0651732991 **Q**

6/7- Mâcon La Corrida Lamartinienne **10-5 km** 0385291104

72 - SARTHE

7/7- Saint-Léonard-des-Bois La ronde des Alpes Mancelles **15-5,5 km** +3367443449

14/7- Gesnes-le-Gandelin Eki'Gesnes **42 km** 0233318839

73 - SAVOIE

22/6- Bozel Trails de Bozel **42-33-20-10 km** 0695131067

23/6- Crest-Voland Arly Cimes Trail **27-13-13 km** 0479311828 **Q**

30/6- La Motte-Servolex Trail de l'Epine **25-10 km** 0609451809

7/7- Pralognan-la-Vanoise Le Tour des glaciers de la Vanoise **73-30-15 km** 0479087908

14/7- Montvalezan Trail de la Rosière 2019 **40-22-15-5 km** - ***0479068055 **Q**

74 - HAUTE-SAVOIE

22/6- Faverges-Seythenex Trail Faverges-Seythenex **29-12-9-9 km** - **0450446024 **Q**

28/6- Chamonix-Mont-Blanc Marathon du Mont-Blanc **90-42-23-10 km** - (Hq)0450531157 **Q**

13/7- Manigod L'Aravis Sky Pursuit **20-10-2,917 km** 0627838657

75 - PARIS

16/6- Paris Les Foulées du 12^e **10 km** 0782180890 **Q**

23/6- Paris 16^e arrondissement Parc de Saint-Cloud Course des Héros **10-6 km** 0170371190

30/6- Paris 12^e arrondissement Les 100 et 50 km Sri Chinmoy **100-50 km** +33630191639

30/6- Paris 16^e arr. 10 km de l'Hexagone **10 km** 0609109933

7/7- Paris 12^e arrondissement Les Foulées d'Ile-de-France, France des îles **10-5 km** 0148224407 **Q**

76 - SEINE-MARITIME

15/6- Villequier Trail des 5

Châteaux **23 km** 0235951364

16/6- Le Havre Le havre Urban Trail **42-42-41-21 km** 0671933149

16/6- Londinières Les Foulées londiniérais **10 km** 0614126455

22/6- La Neuville-Chant-d'Oisel Corrida Chant d'Oiseau **9,6 km** 0661136192

23/6- Quiberville La piranhas bleue **18-8 km**

29/6- Forges-les-Eaux 10 km du Casino et La Forgionne **10-7 km** 0642756289 **Q**

30/6- Arques-la-Bataille Duo de la Varenne **10 km** 0681302014

30/6- Bacqueville-en-Caux Caudebec en caux Pont de Brotonne **16-16 km** 0232708403

30/6- Forges-les-Eaux Marathon du terroir Brayon **42,195-21,1 km** 067487339 **Q**

30/6- Sainte-Adresse 10 km de Sainte-Adresse **10-10 km** 0670372751 **Q**

6/7- Saint-Aubin-le-Cauf Les Foulées partagées **16 km** 0674693803

7/7- Rives-en-Seine Le Trail du Mascaret **28-15 km** 0652586352

77 - SEINE-ET-MARNE

15/6- Brie-Comte-Robert Foulées Briardes **10 km** 0671262966

16/6- Champeaux Champeaux court **10,3 km** 0160669254

16/6- Nanteuil-lès-Meaux Les Foulées nanteuillaises **10-5 km** 0160230610

22/6- Combs-la-Ville 10 km de Combs **10 km** 0631256692

22/6- Pontault-Combault Les 6 heures de Pontault Combault **km** 0674131890

23/6- La Rochette La Rochet' Verte **7,5 km** 0616854197

23/6- Ozoir-la-Ferrière Tout Ozoir court **10 km**

30/6- Donnemarie-Dontilly Trail du Montois **17 km** 0663191002

30/6- Noisiel Oxy' Trail **23-13-5 km** 0160372357 **Q**

14/7- Dammartin-sur-Tigeaux Les Foulées dammartinoises **7-5 km** 0636203582 **Q**

78 - YVELINES

15/6- Conflans-Sainte-Honorine Conflans inside trail **12-6 km** 0787509140

16/6- Achères Les Foulées achéroises **15-6,8 km** 0139112221

16/6- Cernay-la-Ville Foulées cernaysiennes **20-10 km** 0618745350

16/6- Chanteloup-les-Vignes Foulées chantelouvoises **10-5 km** 0139703214

16/6- Morainvilliers Trail du Vieux Lavoisier **35-21,5-10 km** 0609434547

16/6-Versailles Go Sport Running du Château de Versailles **15-8 km** 0153 04 41 70

23/6-Rosny-sur-Seine Trail du Pays de Sully **35-17-10 km**

23/6-Saint-Germain-en-Laye Foulée Royale **10 km** 06 31 01 74 25

30/6-Bazainville Trail des 4 Piliers **29-12 km** 06 79 67 37 94

30/6-Boissy-Mauvoisin Les foulées de Boissy **21-14-7 km** 06 74 18 05 36

79-DEUX-SÈVRES

15/6-Coulon Marathon du Marais Poitevin **42,195-42,195-12-10 km** 05 49 35 99 90

15/6-Coulon La Course des Passerelles Maraichines **42,195-12-10 km** 06 10 54 06 72

15/6-Saint-Loup-Lamairé Trail Michel Fardeau de la Vallée de Saint-Loup **23-11-5 km** 6-71-20-30-04

22/6-Argenton-l'Église Les Foulées de l'Été **10-5 km** 06 99 36 97 57

22/6-Mauzé-sur-le-Mignon Les Foulées René-Caillié **7,5 km** 05 49 35 38 44

23/6-Azay-le-Brûlé Raid'Azay **23-7-13,5 km** 06 23 59 51 59

29/6-Mauzé-Thouarsais Run in sothoferm **10 km** 06 18 01 58 53

6/7-Saint-Aubin-de-Baubigné Balbinature **16-8 km** 06 82 52 60 22

7/7-Sainte-Néomaye Les Chemins du Roy **25-15 km** 06 82 55 08 23

14/7-Moncoutant 12 km de pescalès **12 km** 06 95 56 36 24

80-SOMME

16/6-Abbeville L'Abbevilleoise **10-5 km** 06 88 41 60 58

21/6-Péronne Corrida de Pascale **10 km** 06 22 51 18 98

13/7-Picquigny Le Circuit du Château Fort **8,8 km** 06 85 61 56 12

14/7-Arquèves Trail d'Arquèves **21 km** 06 82 27 09 85

81-TARN

14/6-Mazamet La Mérinos **10 km**

05 63 61 02 55

15/6-Labastide-Gabausse Trail des Pigeonniers **25-13 km** 06 61 41 98 94

16/6-Lescure-d'Albigeois Alauxtrail **24-13 km** 05 63 45 36 46

21/6-Graulhet Relais Dadou'run **20 km** 06 86 77 47 28

23/6-Puyelsi Trail de Grésigne **42-25-10 km** 06 26 52 06 08

30/6-Saïx Les foulées cheminotes **10-5 km** 06 38 42 20 80

7/7-Lisle-sur-Tarn Trail des Vignes et Coteaux lillois **20-10-5 km** 06 80 10 29 63

12/7-Lavaur Nocturne de Jacquemart **10-5 km** 06 17 60 13 42

82-TARN-ET-GARONNE

14/6-Labastide-Saint-Pierre Corrida Labastidienne **82-10-6,5 km**

22/6-Montastruc Les Coteaux de St Pierre **9 km** 06 08 64 41 98

30/6-Albias Je cours à Albias contre le cancer **10-5 km** 06 02 25 10 94

7/7-Boudou Trail de Boudou **42-22-15-9 km** 06 35 30 62 91

7/7-Bressols La Bressolaïse **10-5 km** 07 77 30 09 16

14/7-L'Honor-de-Cos Loubéjac Trail du Lou **21-12 km** 07 83 52 69 74

83-VAR

15/6-Fréjus Les 10 km de Fréjus **10 km** 06 65 45 73 42

23/6-Aigüines Var Verdon Canyon Challenge **60-30-17-10 km - ***** 06 16 55 94 99

23/6-Pierrefeu-du-Var La Foulée des étoiles bleues **10-5 km** 06 09 52 41 11

28/6-La Farlède La Foulée farledoise **10,5 km** 06 87 09 92 66

5/7-La Londe-les-Maures Course du Soleil **10-5 km** 06 80 34 77 37

84-VAUCLUSE

14/6-Jonquières Viafesta **9 km** 06 17 92 29 10

15/6-Le Beaucet Trail Vaucluse

Runlebeaucet **25-13-7 km**

30/6-Gigondas La Traversée des Dentelles **21-10 km** 06 85 85 83 00

6/7-Saint-Didier La Ronde de Saint-Didier **12 km** +33 6 73 05 21 67

14/7-Sérignan-du-Comtat Foulée Jean-Henri Fabre **12 km** 06 45 57 76 40

85-VENDEE

16/6-La Verrie Trail de la Sèvre **28-18-9 km** 02 51 65 20 71

22/6-L'Île-d'Yeu Trail de l'Île d'Yeu **45-23-13 km** 06 69 28 22 05

23/6-Beauvoir-sur-Mer Les Foulées du Gois **8 km** 02 51 68 71 13

29/6-La Verrie L'Ekiden de Vendée **42,195 km** 06 19 78 26 34

30/6-Aizenay Les foulées agénisates **15-10 km** 06 03 25 85 24

14/7-Saint-Laurent-sur-Sèvre La Forestière **14-7 km** 06 22 98 83 54

86-VIENNE

14/6-Neuville-de-Poitou Les Foulées neuvilleises **10-6-3,3 km** 05 49 51 39 56

16/6-Vernon Les Foulées de Vernon **15-7,5 km** 06 03 95 88 18

23/6-Mignaloux-Beauvoir Les Foulées de Mignaloux **10-5 km** 06 86 83 76 90

30/6-Poitiers Ekiden **42,1 km** 06 65 51 56 83

7/7-Lésigny Les Foulées de Lesigny Maire **10-5 km** 05 49 86 28 67

14/7-Coussay La Course du Château **10-5 km** 06 03 15 76 16

87-HAUTE-VIENNE

15/6-Les Billanges La Billangeade **10 km** 05 55 79 74 78

16/6-Blond La Ronde des Légendes **20-12-5 km** 06 86 93 26 32

23/6-Sauviat-sur-Vige Trail de la pierre du loup **24-10 km**

30/6-Peyrat-le-Château Le Tour du lac de Vassivière **23,4-8 km** 06 10 24 24 20

11/7-Bessines-sur-Gartempe Les Bandafoulées **8 km** 06 87 51 71 99

14/7-La Jonchère-Saint-Maurice La montée du Kao **20-13,2-8 km**

88-VOSGES

15/6-Gérardmer Trail de la vallée des Lacs **90-56-31-18-13-5 km** 03 29 60 90 00

23/6-Vagney Trail des Grandes Gueules **23 km** 06 84 42 20 36

29/6-Girancourt Trail des Brûlées **27-15 km** 06 86 99 04 30

7/7-Saulxures-sur-Moselotte Trail des 6 communes **20-10 km** 06 21 72 42 66

13/7-Neufchâteau Neo'Run **10 km** 06 07 88 05 36

14/7-La Bresse Nordic'Trail

33-14 km 06 32 27 23 58

89-YONNE

23/6-Joigny La Côte Saint Jacques **3,4 km** 03 89 19 35 20

29/6-Villebougis Rond'yonne **15 km**

90-TERRITOIRE-DE-BELFORT

16/6-Belfort Les Défis des Hauts de Belfort **12 km** 06 84 17 10 53

91-ESSONNE

16/6-Bruyères-le-Châtel La Ronde des As **11 km** 06 84 21 24 30

16/6-Mondeville La Course des Carrières **22-11 km** 06 33 36 38 55

23/6-Dourdan La Dourdannaïse **21-10 km** 06 26 42 87 24

6/7-Mondeville Trail des Moulins **50 km** 01 60 82 38 36

92-HAUTS-DE-SEINE

15/6-Vanves La Vanvéenne **10-5 km** 01 46 29 30 58

93-SEINE-SAINT-DENIS

16/6-Noisy-le-Sec Les Foulées noiséennes **9,9 km** 01 49 42 67 10

94-VAL-DE-MARNE

16/6-Champigny-sur-Marne Relais Nature Parc du Tremblay **20 km** 01 48 76 29 23

16/6-Marolles-en-Brie La Foulée verte **15-5 km** 06 23 67 79 48

16/6-Marolles-en-Brie La Foulée verte **15-5 km** +33 9 53 37 15 17

23/6-L'Haÿ-les-Roses La Cavale L'hayssienne **10-5-2,4-1,4 km** 01 46 15 34 52

30/6-Limeil-Brévannes Corrida brevannaïse **10-5 km** 01 45 10 76 75

95-VAL-D'OISE

16/6-Saint-Ouen-l'Aumône Foulées de St Ouen l'Aumône **10 km** 06 84 58 98 14

23/6-Montsoult Le Semi-marathon et 10 km de la Croix-Verte **21,1-10,5 km** 01 34 69 86 36

30/6-Saint-Brice-sous-Forêt La Saintbriceenne par étapes **10,2 km** 07 77 44 70 73

SB-BELGIQUE

15/6-Habay-la-Neuve Les Forges de la forêt d'Anlier **20-7 km** 00 32 49 52 17 84

SC-SUISSE

6/7-Le Châble Trail Verbier Saint Bernard **111-73-43-29 km - (HC)** 00 41 79 79 0 21 72

6/7-Le Sentier Tour et Demi Tour du lac de Joux **24-12-12 km** 00 41 79 70 7 28 64

PHOTRUNNING



GO SPORT RUNNING TOUR DU CHATEAU DE VERSAILLES

Fuite en avant

Je me suis récemment souvenu d'une vieille conversation avec un ami footballeur, philosophe à ses heures perdues (non, pas Franck Ribéry). Il voulait absolument connaître les raisons qui me poussaient à courir. J'avais commencé par une tentative de passement de jambes (« Et toi, pourquoi tu tapes dans un ballon ? »), mais ça n'avait guère fonctionné : « Là, on parle de toi, moi, je t'expliquerai ensuite... » Et il ne m'avait pas lâché. « Pour me sentir bien. Pour me dépasser. Pour découvrir des endroits magiques en trail. Parfois pour perdre un peu de poids. Parfois pour ne pas reprendre le poids perdu. Pour le plaisir de me déconnecter de tout... » Mon Éric Cantona de substitution, tout ça, ça ne lui parlait pas : « Oui, ça, ce sont les réponses classiques, les trucs que tout le monde sort quand on demande pourquoi on fait du sport. Mais tu ne crois pas qu'il y a quelque chose de plus profond ? Après tout, si tu ne cours pas après quelque chose, tu le fais peut-être pour que quelque chose ne te rattrape pas, non ? La maladie, la mort, une vie qui ne te va pas ? » Un tacle à la gorge, le cerveau à l'envers. Parce que derrière cette philo de comptoir se cache une vérité qui m'était alors apparue comme évidente : courir était devenu une échappatoire, une fuite en avant. La moindre difficulté, la moindre contrariété, je tentais de l'effacer runnings aux pieds. « Va courir, ça te fera du bien. » Sauf que, bien souvent, l'heure passée sur les chemins n'était qu'une parenthèse enchantée et, au retour, les difficultés, les craintes, les abattements étaient toujours là.

CORPSET ESPRIT PERDUS

La course à pied n'est qu'une béquille, une aide qui permet de traverser quelques moments difficiles, mais en aucun cas un produit de substitution à un travail plus profond. Et alors que mon rapport obsessionnel avec notre sport s'est, avec les années, peu à peu calmé, je me suis récemment revu en discutant avec un coureur d'une vingtaine d'années sur une épreuve. Une pratique que beaucoup trouveraient excessive (10 à 12 sorties par semaine) sans pour autant viser le moindre podium, et ce regard entre passion et folie quand il évoque ces kilomètres avalés par un corps qui, pour le moment, tient le coup. Sans emploi, vivant encore chez ses parents,

persuadé de ne pas valoir grand-chose, il voit la course comme « la seule chose qui vaille le coup dans (sa) vie ». S'y jetant à corps et esprit perdus dès qu'il le peut, la consommant jusqu'à l'écoeurement, la parant de toutes les vertus thérapeutiques. Mais jamais il n'affronte les sources du mal : son mal-être, son manque de confiance en lui, sa peur de l'échec qui l'empêche d'avancer. Me voilà, pour le coup, psy de comptoir pendant une petite dizaine de minutes. Journaliste dans un magazine de course conseillant à un de ses lecteurs de moins courir. Voire, pendant quelque temps, de ne pas courir du tout. De se recentrer sur lui, sur ses vraies envies, ses aspirations. Un sevrage qui, s'il l'entreprend, sera sans doute violent. Mais indispensable. Ne demandez jamais à la course plus que ce qu'elle peut vous offrir... ①

La course à pied est-elle LA solution quand on sent qu'on ne contrôle plus grand-chose dans sa vie ? Permettez-moi d'en douter...

Nicolas Gardon, Photo Adobestock



ODYSSEA

ensemble contre le cancer du sein



La Plagne 2 Février
Valloire 19 Février
Guadeloupe 10 Mars
Nantes 17 Mars
Toulouse 14 Avril
Bayonne 28 Avril
Île Maurice 5 Mai
Chambéry 18 Mai
Dijon 16 Juin
Val d'Isère 7 Juillet
Brest 8 Septembre
Villeurbanne 22 Septembre
Paris 5 & 6 Octobre
Cannes 27 Octobre
La Réunion 9 & 10 novembre

#ensembleonesteneoreplusfort



JOGGING

odyssea.info

facebook.com/ODYSSEA.fr

@ODYSSEA_fr



POWERBEATS **PRO** LE PUR SANS FIL

Les Powerbeats Pro vont révolutionner vos séances d'entraînement. Désormais, plus aucun fil ne vous retient pour toujours profiter de la musique qui rythme vos runs. Quels que soient le terrain et l'intensité de la course, bénéficiez d'un confort et d'une stabilité maximum grâce aux contours d'oreille ajustables. Avec une résistance à l'eau et à la transpiration renforcée, ces écouteurs ultralégers s'adapteront même aux conditions les plus difficiles. En mode marathon ? Aucun problème. Avec près de 9 heures d'autonomie par écouteur, passez plus de temps à vous dépenser qu'à recharger.



BEATS BY DR. DRE

Les Powerbeats Pro sont désormais disponibles en Noir. Les couleurs Crème, Vert bouteille et Bleu profond sortiront cet été. La disponibilité des couleurs est susceptible de changer.